

www.ibtesamah.com/vb

قدرة التفكير «السلبي»

مجلة
الابتسام

توني همفريز

ترجمة: فاطمة عصام صبري

حصريات مجلة الابتسام
** شهر ديسمبر 2019 **
www.ibtesamah.com/vb

العبيكان
Obekan



الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة ، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل وسيطرة العادة ، والتبجيل المفرط لمفكري الماضي
إن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

حصريات مجلة الابتسامه

**** شهر ديسمبر 2019 ****

WWW.IBTESAMAH.COM/VB

التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر ديسمبر 2019 **
www.ibtesamah.com/vb

قدرة التفكير «السلبي»

توني همفريز

نمريب - فاطمة عصام صبري

حصريات مجلة الابتسامة
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb

الفصل الأول

وقاية نفسك في عالم غير آمن

ليس العالم بالمكان الآمن على الأغلب:

نعيش في عالم من الأقفال والمزاليج والبنادق ونُظَم الإنذار ونُظَم «مراقبة الجوار»، وتدابير الشرطة والتأمين الحارسة تجاه كل أشكال التهديد للسلامة الجسمية. أصبح غير آمن سيرُ الإنسان بمفرده على الطرقات المهجورة في الأرياف، ولا في دروب الغابات ومسالكها المنعزلة، ولا في شوارع المدن المكتظة. وإننا واعون تماماً للمخاطر التي تتعرض لها الممتلكات الشخصية. لقد نُبِّهنا كثيراً إلى هذه التهديدات في موضوع سلامتنا الجسمية وفي ممتلكاتنا، ونعي ضرورة طرق في السلوك، ونظم لوقاية أنفسنا وإبداعها. ولكن الأمر الذي لا نعيه جيداً هو تعدد التهديدات الماثلة، التي تهدد صلاح حياتنا العاطفية والاجتماعية ورفاهيتها. هذه الأخطار التي يواجهها الأطفال والبالغون على حدّ سواء كل يوم بطرق متعددة، هي أعظم تهديداً لصلاح الحياة من الأخطار الجسمية تلك. فلماذا؟

لأن أول حاجة من حاجات الناس في حضارتنا الآن، هي حاجتهم لأن يكونوا محبوبين مقدّرين حق قدرهم، رفيعي القيمة والاعتبار ومقبولين. وأي تهديد لتلك الحاجة العاطفية والاجتماعية يطرح خطراً على الناس. فليس من المدهش إذن، كما هو الأمر تماماً بالنسبة للتهديدات الجسمية، السعي لإبداع وتنمية سبل وقاية تزيل المخاطر، التي تهدد الحياة العاطفية والاجتماعية الصالحة المرفهة. أين تنشأ تلك التهديدات وما هي طبيعتها؟ إنها تنشأ بشكل رئيسي في المؤسسات الاجتماعية الآتية:

□ المنازل.

□ المدارس والصفوف الدراسية.

□ المجتمعات.

□ أماكن العمل.

نوضح فيما يلي الطرق التي قد ينمو فيها مناخ عاطفي غير آمن في كل من المؤسسات المذكورة.

بيوت غير آمنة:

إن المنزل الأبوي هو أول وأهم نظام اجتماعي يؤثر في حياتنا، في حين أن النظام الثاني هو الرابطة الاثنينية (رابطة القرينين). معظمنا ولد في أسرة. والعديد منا كان له رابطة اثنينية مبدئية عندما شَبَّ عن سنّ الطفولة. وإن طبيعة العلاقات ضمن

هذين النظامين، تحدد مستوى وحدة عدم الأمان، الذي يمكن أن يعاني منه الفرد. كل أسرة أو علاقة اثنية لها ثقافتها الفريدة الخاصة، ولكي نعرف حقاً مدى عدم اطمئنان وأمان الشخص البالغ في يومنا هذا، يلزمنا أن نقرأ ترجمة حياته بالتفصيل.

إن التهديدات التي تصيب صلاح الحياة العاطفية واطمئنانها لأعضاء الأسرة، أو لقرينيين في علاقة اثنية تتوقف على تفاعلات من طبيعة إما مشروطة وإما مهملة كلياً.

ملامح التفاعلات المشروطة:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| □ العنف | □ الانسحاب من الحب |
| □ الأحكام | □ السيطرة والتحكم |
| □ النزق وحدة الطبع | □ الضبط |
| □ نفاد الصبر | □ العدوان |
| □ عدم الإصغاء | □ السلبية |
| □ النبذ | □ السخرية |
| □ الخضوع والامتثال | □ التوبيخ |
| □ التورط المفرط | □ النقد العدائي |

يرجع عدم الأمان الناشئ في التفاعلات المشروطة إلى الواقع الحزين، حين لا تشعر أنك محبوب لذاتك، وأن الوسيلة الوحيدة التي تستطيع بها أن تربح الود وتكسب الحب، تكون في الخضوع لشروط معينة. أية ريبة يبعث هذا الأمر! إذ لا يوجد ضمان لك أبداً، يجعلك قادراً على الوصول إلى المستوى المطلوب،

ومواجهة هذه الشروط. الشروط النموذجية التي تكفل الحصول على الحب، وتضمن التقدير في الأسر وفي حياة القرينين هي: كن طيباً، كن كاملاً (مثالياً)، كن ماهراً، كن جميلاً، تشبه بي، كن مثلي تماماً، كن لطيفاً، كن مسعفاً، كن هادئاً. يتولد عدم الأمان مع هذه التوقعات، لأن الحب انسحب انسحاباً يجعل أي انحراف عن الصراط المستقيم، يُعاقب بأشكال السلوك المذكورة آنفاً. وعندما يعاني الناس - سواء أكانوا أطفالاً أم بالغين - تجربة ردود الفعل العقابية تلك، يصبح عالمهم العاطفي مهدداً غير آمن، ويضطرون أن يسلكوا مسالك تقي أنفسهم من أي أذى آخر. بالطريقة نفسها تقريباً التي يحمي فيها الناس حياتهم الجسمية بأية وسيلة كانت، فإنهم يلتمسون طرقاً للدفاع عن أنفسهم في مواجهة الأخطار العاطفية. ومعظم هذا الكتاب مخصص لإيضاح الاستراتيجيات الإبداعية الكثيرة جداً، التي تتبناها الكائنات الإنسانية لتقي أنفسهم أمام الأخطار العاطفية.

ملاحح التفاعلات المهمة كلياً:

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| □ لا براهين على الحب | □ الاكتئاب |
| □ الإيذاء الجسدي | □ اليأس |
| □ الإيذاء الجنسي | □ فتور الشعور |
| □ الإيذاء الكلامي | □ العداء المفرط |
| □ ردود فعل بدون عاطفة | □ الانسحاب الأقصى |
| □ صمت عدائي | □ تعاطي الكحول |

- إدمان على المخدرات
- قلة اهتمام الإنسان بحياة الآخرين
- نقص التماسك وقلة دعم الواحد للآخر
- إهمال رفاهية الجسم وصلاحه

إن مستوى عدم الأمان العاطفي في البيوت التي تتصف بالعلاقات فيها بملامح التفاعلات المشروطة، مهدد دائماً ولكن ليس باتساع التهديد في البيوت، التي تكون فيها العلاقات من طبيعة مهمة بشكل كلي. ذلك أن الحالة الشرطية تترك متسعاً لاحتمالات كسب الحب والتقدير، على حين أن الإهمال الكلي لا يوفر مثل هذه الاحتمالات.

ولا يحتاج الأمر إلى خيال واسع كي يتصور المرء عمق عدم الأمان وحدته، الذي يحدث في بيوت تتصف بالإهمال الشامل. إن أشكال الوقاية المطلوبة في بيئة غير آمنة مثل هذه يجب أن تتناسب مع أقصى السلوكيات الإهمالية المكابدة.

مدارس وصفوف دراسية غير آمنة:

ثالث أقوى نظام اجتماعي نصب فيه أعضاء في مسار حياتنا هو المدرسة. ثمة من الناس من لا يزال الغضب يجتاح نفسه من الذل الذي عاناه في أيام المدرسة. تعمدت أن أميز بين المدرسة وصفوف الدراسة. جميعنا كان لنا معلمون لطفاء متفهمون مهتمون، قدموا لنا كل عناية ورعاية واهتمام، كما كان لنا معلمون عدوانيون نقادون عنيفون متهمون ساخرون. ومن

الواضح أن الأخطار العاطفية التي عاينها في صفوف هؤلاء الآخرين كانت جسيمة .

تميل المدرسة أيضاً في حد ذاتها، لأن يكون لها جوها الخاص والفريد. فالمدرسة التي تعلي شأن روح الاحترام، وتقدر جميع أعضائها حق قدرهم، تشعر بدهاءة بأمان الجو فيها. في المدارس التي لم تنمُ فيها هذه الروح، قد تنشأ التفاعلات ذات الطبيعة المهددة للطلاب وللأساتذة، دون أن يشعر بها أو يشار إليها، وبالتالي هي لا تواجه ولا تقاوم. وتكون بعض سمات أمثال هذه المدارس الاستفراس والمزاح العدواني، والسرقات وانتشار المخدرات واللامبالاة والسلوك المهمل. لا يشعر الطلاب والأساتذة بالأمان حين يأتون إلى ذلك المحيط، ويكون من واجبهم تطوير جميع أنواع السلوك الوقائي الضروري، مثل التهرب من الواجبات والتغيب والعدوان والتسرب من المدرسة. إن عدم الأمان في المدارس وفي صفوف الدراسة يخلق مختلف أنواع المخاوف.

- الخوف من (الإخفاق).
- الخوف من النقد.
- الخوف من الذل والهوان.
- الخوف من أن المرء ضحكة.
- الخوف من التوبيخ.
- الخوف من ألا يكون المرء في المستوى الجيد المناسب.

- الخوف من الظهور بمظهر «الغبي» و «الأحمق» .
- الخوف من الظهور بمظهر الضعف .
- الخوف من السخرية والتهكم .
- الخوف من التنمر .
- الخوف من المقارنة بالآخرين .
- الخوف من مزاح ثقيل .
- الخوف من النبذ والإبعاد .
- الخوف من عدم التقدير والاحترام .

ولا عجب أن يُضطر الطلاب والأساتذة إلى اللجوء نحو أشكال من السلوك، يقيهم بإبداع شرّ هذه المخاوف والتعرض لها. وسوف تبرز للعيان بعد قراءتك هذا الكتاب طبيعة واتساع الأفعال الوقائية الضرورية داخلية وخارجية .

جماعات غير آمنة:

نعيش بين ظهرائنا جيران متنوعين. أنا أعيش في منطقة ريفية قريبة من قرية فيها حائتان ومخزن وكنيسة ومنازل مبعثرة ودار بلدية. إنها بشكل عام مكان آمن للعيش، مع أنه في السنين الماضية حصلت في محيطها سرقات وأعمال عنف مما أدى إلى توخي مزيد من الحذر والحيلة بين الناس. إن ما أحبه في الجوار، هو أن الجميع يكتّون الاحترام والتقدير للفروق التي تميّز بعضهم عن بعض. ولا يوجد دفع قوي نحو التوافق والتطابق، ولا حتى التطابق الديني، مع أن التطابق الديني يظل

سمة قوية في حياة الجماعة المحلية. وكذلك ليس بين الناس صداقات حميمة. وكما هو الأمر في كل الجماعات، هناك «الوغد المحتال المؤذي» و «الداهية البارع» و «الشخص الفضولي أكثر مما يجب» ولكنك تتعلم أحياناً . بعد أن تتعرض لدفع الثمن شخصياً . أن تحتاط ضد أشكال السلوك الاستغلالية لهؤلاء الأفراد .

هناك جماعات ليست على هذا النحو من العيش السليم الهانئ، تُحدثُ فيها العدوانية والتعصب الأعمى والقساوة والتهديد بالعنف والسرقات ونشر الشائعات، جواً غير آمن على الإطلاق. ولا بد حينئذٍ من تطوير وسائل، للوقاية من هذه التهديدات والشرور مثل: الاتحاد في عصابة، الشعور بالغيرة والابتعاد والانزواء، ويكون أقصى الأمان طبعاً في ترك المنطقة برمتها .

أماكن عمل غير آمنة:

قد تصبح أجواء أماكن العمل غير آمنة، كما هو الحال تماماً في البيوت التي قد تكون غير آمنة عاطفياً. ويرجح أن تكون علاقات الموظفين فيما بينهم، المصدر الرئيسي لعدم الرضى في العمل. قد يخشى الموظفون التسريح، قد يخشون أن «يطردوا» من العمل، قد يكونون مهددين أو منتقدين أو يُتحرش بهم جسماً أو جنسياً، أذلة أو مثقلين بالعمل، قد يخشون توقعات غير عادلة والتعرض للإثارة وحدة الطبع، وللصرف من العمل،

وللاعتداء والخوف والرعب. فلا نعجب إلا قليلاً من أن يكون عدم الرضى في مكان العمل، أكثر الأسباب المؤكدة التي تنبئ بمرض القلب. وأكثر الأزمات القلبية أو الجلطات تحدث قبل التاسعة صباحاً، ويوم الاثنين (أي يوم السبت عندنا!) ويكون التغيب عن مكان العمل والمرض والتشدد في طلب الكمال والتظاهر بالتقدم في العمر للاسترضاء والخجل والسلبية أمثلة على بعض الاستراتيجيات الوقائية، التي يطورها الناس لمواجهة جو العمل اللامبالي وغير الآمن، والذي لا يمكن توقع ما قد يحدث فيه.

حكمة الوقاية:

تدرك النفس الإنسانية بشكل بالغ الحاجة الماسة إلى الأمان والوقاية، ليس فقط تلقاء الأخطار التي تدهم حياة الأجسام، ولكن بصورة أكبر تلقاء الأخطار التي تمس سلامة الحياة العاطفية والاجتماعية. وكما أشرنا آنفاً فإن الحاجة الأولى لثقافتنا، هي أن نكون محبوبين مقدرين حق قدرنا، وعندما يطرأ ما يهدد (سبب الحياة) هذا تجد النفس طرقاً للحماية والوقاية. والمقاييس الوقائية التي تحدثها النفس خلاقة وناجعة على نحو رفيع. ولكن الواقع المحزن أنك إذا ظللت بانتظام وباستمرار، تحاول أن تقي نفسك من احتمال الإخفاق والرفض فإنك لا تستطيع أن تنمو وتزدهر، وراء جدران الوقاية الضرورية التي شيدتها لنفسك. ومع ذلك ليس من الحكمة ترك أي أسلوب من

أساليب الوقاية هذه، قبل الحصول على مستوى من الأمان، يطلق حرية الحركة لمواجهة التحديات وإحداث التغييرات المطلوبة.

لا تحول تلك التدابير الوقائية، دون تجارب جارحة مذلّة ومؤلمة أخرى وحسب. بل إن لها وظيفة أخرى حكيمة. إنها تنذرك وتنبهك إلى المواطن الجريحة في نفسك، وإلى مواطن الجروح بينك وبين الآخرين، تلك المواطن التي ما زالت تحتاج الاندمال والشفاء. مثلاً: عندما تتجنب وقائياً العلاقة الحميمة مع الآخرين، قد تكون الرسالة المنذرة لها علاقة برفضك العاطفي لنفسك، وذلك ناجم عن تجارب لك تتعلق برفض أهلك لك ونبذهم إياك حين كنت طفلاً. ومثل ذلك مثل الأطفال الذين عانوا من إيذاء جنسي في الطفولة مراراً، فهم يكتبون تلك التجارب الجارحة، حتى إنه لا يبقى لهذه الحوادث وجود في ذاكرتهم. ولكن عندما يبلغون تصبح وسائل الوقاية النفسية الجنسية نوافذ تطل على جروح حياتهم الجنسية، (فهم يعانون مثلاً من «كره الجنس»، أو يكونون مشوشين إلى حد أنهم يعرضون أنفسهم للخطر). وحين يخلق الأمان يستخدم الناس الرسالة المنذرة، التي ترد من سلوكهم الوقائي. فيتابعون الأفعال الضرورية التي تشفي الجروح الدفينة، ويتقدمون إلى تلك المواطن بنضج أكبر. وإذا ظلت الأمور غير آمنة، فإنهم يحتاجون أن يتشبثوا كثيراً بوسائلهم للوقاية. وعندما تبدأ عملية الشفاء فإن وسائل الوقاية التي يستعملها الشخص تتوارى تدريجياً وتضمحل.

إن الناس الذين نعموا في بيتهم الأسري بتربية جيدة غير مشروطة، وكانت بيوتهم دائماً أمكنة آمنة . لا يكون ثمة حاجة لديهم لبناء جدران الوقاية. لقد أحرزوا ذروة الأمان: قبولاً غير مشروط وحباً لأنفسهم وللآخرين، واستقلالاً وحباً للحياة. ومن الطبيعي أن الناس الذين يكتنون لأنفسهم اعتزازاً كبيراً، سوف يلتزمون بأعمال وقائية بشكل تلقائي، إذا وجدوا أنفسهم في حالات يتهددهم فيها خطر جسمي أو جنسي أو عاطفي. إنهم سيلتمسون أيضاً وسائل تقوي أمانهم أكثر، ولكن مثل هؤلاء الناس، قلما يبقون مختبئين وراء جدران أفعالهم الوقائية.

ينطلق الأطفال بانفتاح، ويصلون إلى العالم والثقة ملء قلوبهم في أنهم سيكونون محبوبين مدللين معززين بالدلال والرعاية. ولكن عندما تتهشم تلك الثقة الفطرية ويبدأ الإهمال والشرطية والتجريح والرفض بالظهور، يشرع الأطفال بحكمتهم الواسعة، بتطوير وسائل للتخلص من تجارب أخرى مؤلمة أو على الأقل للتقليل منها. يبدأ عالم الطفل مذ يكون في رحم أمه. ويوجد برهان قوي على أن الشعور بعدم الأمان والريبة قد تبدأ منذ ذلك الوقت، إذا كانت الأم تعاني من كرب شديد قوي يتعلق بعدم أمانها وهشاشة محيطها.

قد تدوم الاستراتيجيات التي ينميها الأطفال حتى بلوغهم سن الرشد، بل ربما حتى الموت، إلا إذا أصبح من الأمان ثانية أن يغامر بانفتاح وثقة، في عالم الأهل والأساتذة والأفراد المعبرين والأنداد وأصحاب العمل. وإن الهدف الرئيسي لهذا

الكتاب، أن يبين كيفية إعادة بث الأمان عند البالغ كي ينطلق من مؤسسة آمنة مفتوحة، لابتدأ مجازفات عاطفية واجتماعية ومهنية وروحية، تمكنه من الانطلاق إلى ما وراء الجدران الوقائية، فيتم له بذلك تحقيق مستوى أرفع من أهدافه.

لقد أعدَّ هذا الكتاب ليأخذك في رحلة استكشاف لأشكال السلوك الداخلية والخارجية المدهشة، التي تبتكرها نفسك في سبيل أن تقيك من الإهمال والرفض، وهي حماية عاطفية كما اقترح من قبل، تماثل وسائل الوقاية التي نَمَّيتها لحماية حياتك الجسمية. وإني أومن بأن الحاجة إلى الحب والتقدير هي الآن أعظم من الحاجة للحفاظ على الحياة الجسمية. وشاهدي على ذلك، أولئك الأشخاص الذين ضحوا بحياتهم من أجل الآخرين لأسباب دينية أو سياسية. وأظن أن كل هذا ليكسبوا الحب والود والقبول والتقدير.

في رحلة النفس تلك وهي تبتكر وسائل الوقاية، سوف تكتشف أن أساليب السلوك الوقائية، تعمل في مستويات متفاوتة: جسيماً (الكرب والمرض)، شعورياً (ماذا تشعر وفيم تفكر وماذا تقول)، المستوى السابق للشعور (المشاعر العميقة والمواقف)، مستوى تحت الشعور (كبت التجارب المُمِضة الجارحة والخوف من الهجر).

سترى أيضاً أن أكثر الأجزاء حكمة في النفس وهو - اللاشعور - فعّال باستمرار لفائدتك من أجل شفائك من

صراعاتك الداخلية، وهو الذي يساعدك على التحرك نحو تحقيق أكبر لوجودك. وأكثر من ذلك، سترى أن الأفكار والمواقف والتصرفات والمشاعر والأمراض، التي غالباً ما يطلق عليها «سلبية»، لها في الواقع الوظيفة الخلاقة المبدعة لوقايتك من التهديدات، التي تنال صلاح حياتك العاطفية والاجتماعية. وبدلاً من أن تحاول أن تترك فجأة أساليب السلوك التي يدعونها «سلبية»، سوف تشجع على الإمساك بزمامها، ريثما يخلق أمان كاف لتعود مغامراً مرة ثانية.

يؤكد هذا الكتاب بقوة على أنه ليس تغيير تفكيرك هو الأساس في التحول العاطفي والاجتماعي، بل الأساس هو التغير المباشر لما تشعر به نحو نفسك، ونحو الآخرين ونحو العالم. كيف يمكن لهذه العملية العاطفية أن تتم؟ يناقش ذلك في الفصول الأخيرة من الكتاب. خلق الأمان هو الخطوة الجوهرية الأولى لهذه العملية. ومن هذا الأساس يمكنك أن تبدأ لتتخذ الأفعال المناسبة، التي تضعك على طريق نضج أعظم وإنجاز أعظم.

أتمنى لك رحلة ممتعة!

حصريات مجلة الابتسامة
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb

الفصل الثاني

قدرة التفكير «السلبى»

لا يوجد شيء يماثل التفكير السلبى :

هل يحق القول بأنه ليس ثمة شيء يماثل التفكير السلبى؟

لقد وُضعت كتب عديدة عن قدرة التفكير الإيجابى ، وعن الطبيعة المؤذية الضارة للتفكير السلبى. والكتاب الذين يؤيدون ممارسة التفكير الإيجابى ، يقترحون أن الطريقة التي تفكر بها تحدد بماذا تشعر .

أذكر فترة في حياتي كان عليّ فيها أداء واجبات اجتماعية وكان من عادتي أن أختبئ في الزوايا هرباً من الناس. وفي إحدى المناسبات الخاصة، دعّني امرأتان في مقتبل العمر أن أخرج وأنضم إليهما. وأنا أذكر بوضوح تفكيري إذ ذاك : إنهما تقولان هذا لأنهما تشعران بالأسف من أجلي وبالرثاء لي ، ولو قبلت دعوتهما لسرعان ما انصرفتا عني ضجرتين. ولو ذهبت إلى معالجة نفسية إدراكية معرفية (وكانت ممن يحسب أن ما تفكر

فيه يحدد شعورك) لقلت إن عملية تفكيرى بمثابة نقد لذاتى، وإن تفسيرى الخاطئ لدعوة المرأتين، قادنى إلى الاستمرار فى اعتزالي الاجتماعي للناس . وهذا تماماً ما حدث. ذلك أنى بعد أن أطلقت بعض المعاذير المبهمة لهاتين السيدتين، بقيت مكتئباً وحيداً فى ركن زاويتي. ويبدو أن الطريقة التى فكرت فيها كانت سلبية، وحرمتني من فرصة اجتماعية أتيحت لي. على أية حال أجده أمراً غريباً جداً، أن أى معالج نفسي قد أذهب إليه سيستهلّ المعالجة بانتقادي! وفوق ذلك لم أعطَ فى تقربهما مني أي وثوق بوظيفة التفكير «السلبى» الذى أعقب طلبهما. وأعتقد أن نموذج التفكير هذا، أدى غاية مفيدة جداً ومبدعة تفوت مؤيدي التفكير الإيجابي. ثمرة تفكيرى آتت هدفاً مضاعفاً:

- أسقطت على السيدتين عجزى العاطفي عن الاستجابة لمطلبهما.
- حمتني من إمكان نبذهما لي لو استجبت لهما.

يا للمهارة! تدبرت من خلال تفكيرى أن أسقط شكوكاً فى نفسي على هاتين السيدتين: «إنهما تقولان ذلك فقط لأنهما تشعران بالأسف من أجلي» و «سرعان ما سوف تضجران مني تماماً». وكانت الأمور المخبأة فى تلك الآونة: «أشعر بالأسف على نفسي، وينقصني الإحساس بقيمة نفسي فى علاقاتي مع النساء». هذه مشاكل عاطفية عميقة، وليست مشاكل إدراكية فكرية. إن كرهى لذاتى كان عظيماً جداً فى ذلك الوقت، وكان «تفكيرى السلبى» يؤدي هدفاً حكيماً جداً، هو وقايتي من أن أقبل على مغامرة قد تكون نتيجتها نبذ هاتين السيدتين لي.

أرى أننا إذا لم نحلّ عقدة رفضنا لذواتنا أولاً، فإننا سنتابع استعمال عقولنا (بشكل صور وأفكار) لوقاية أنفسنا من الألم والرفض. إن العقل يحمي القلب. ليس تفكيرى هو الذي يحدد ماذا أشعر، بل العكس تماماً هو الصحيح ماذا أشعر نحو نفسي، نحو الآخرين، نحو العالم، نحو الماضى، نحو المستقبل، نحو الحاضر، يحدد ماذا أفكر. ومفتاح المشاعر هو كيف أشعر نحو نفسي، لأن هذا يلوّن كيف أشعر نحو كل شيء آخر. فى المثال السابق حدد كرهى لنفسي، وبالمقام الأول كرهى لجسمي، حدد ردّ فعلي على طلب السيدتين ذوى النية الحسنة. كرهى لجسمي سبق تسلسل التفكير «السلبى»، وليس هذا التفكير هو الذي سبّب كرهى لجسمي. إن تسلسل التفكير السلبى ينفع سلاحاً فى مواجهة التهديد العاطفى من إمكان نبذ هاتين السيدتين لى. وليس من الحكمة نزع السلاح من الناس، وتركهم دون أن يستطيعوا الدفاع عن أنفسهم، تلقاء عالم يجدونه عالماً مؤلماً مهدداً متوعداً.

تعبير التفكير الوقائى أفضل من التفكير السلبى :

أرى أنه لا يوجد شيء يماثل التفكير السلبى. بل إنى أرى أن الناس يطوّرون بإبداع نماذج التفكير الوقائى، كي ينقصوا احتمالاً أكبر، للألم والجرح، وللذل والرفض. دعونا نأخذ بعض الأمثلة النموذجية عما ظلّ يعتبر أنه تفكير سلبى :

□ «أعلم أنى سأرسب فى ذلك الامتحان» .

- «أتمنى لو لم نلتق الليلة هؤلاء الناس» .
- «أكره أن أذهب اليوم إلى العمل» .
- «أبدو مخيفاً» .
- «كل متابع آخر لهذه الدروس سيتعلم أكثر مني» .

إن الطالب الذي يخشى الرسوب سوف يفكر في الامتحان بطريقة وقائية، لأن الرسوب يمثل بالنسبة له تهديداً كبيراً لاحترامه لذاته. يمكن أن يعني الرسوب، رفضه لنفسه، ورفض أهله له. وبتوقع الرسوب، إنما يسعى إلى تخفيف حاجته العظمى للنجاح وإلى تهيئة نفسه لاحتمال وقوع الرسوب. وعندما يعبر الطالب عن فكره ويقول: «أعلم أنني سأخفق»، فإنه يسعى أن يغير توقعات أولئك الذين يضغطون عليه من أجل أداء باهر. أخبرني فتى أنه كان يضيق ذرعاً، حين يعلق أهله آمالاً كباراً عليه. ولا عجب في ذلك. فهو حين يعجز عن الوصول إلى معاييرهم المطلوبة، سيلاقي بلا ريب ما لا يمكن تجنبه من النقد والرفض. لقد ألمح لي بمهارة أنه بالتعبير الدائم عن قلقه حول الامتحانات والصعوبات التي يلاقيها في التركيز، يتدبر إنقاص توقعات أهله له بالنجاح الباهر وبالتفوق. من الصعب أن نقول عن ذلك إنه تفكير سلبي أو كلام سلبي! من الأدق أن نقول لقد نَمَى استراتيجية معرفية عقلية لحماية نفسه من رفض أهله له.

المثل الثاني عما يسمى بالتفكير السلبي، هو دلالة تنم عن

قضايا عاطفية مخبأة دفينه، تتعلق بعدم التلاؤم الاجتماعي جملة «أتمنى لو لم نلتق الليلة هؤلاء الناس» سواءً أكانت الجملة (متوارية أو منطوقة) تفيد في الحث على تجنب الموقف، وتهيئ الشخص أيضاً للأرجحية المخيفة لمشاعر عدم الراحة، التي قد تصيبه في ذلك الموقف. ويصبح تحقق التوقع بدوره تبريراً منطقياً إضافياً، ووقاية قوية تجاه مزيد من لقاءات اجتماعية أخرى مشابهة. من المهم أن ندرك أن الشخص الممتلك لذاته والمستقل عن الآخرين، لا يهاب المواقف الاجتماعية على النحو الذي يهابها الشخص الضعيف الثقة بنفسه، والذي يعول على إرادة الآخرين. نجد هنا ثانية أن ما يسمى نموذج التفكير السلبى لا يشفّ فقط عن شكوك الشخص العاطفية في نفسه وما يتلو ذلك من تعويله على الآخرين، بل فوق ذلك ينظم مساع لحمايته من الفشل الاجتماعي. مرة أخرى تسبق الهشاشة العاطفية، نموذج التفكير «السلبى»، وتسبب ضرورة وجود استراتيجية إدراكية معرفية، لحماية احترام النفس لذاتها تلقاء التهديدات الاجتماعية. في مثل هذه المواقف غالباً ما يسبق نموذج التفكير الوقائي، الكلام مع شخص آخر حول التحفظ على اللقاء الاجتماعي. فالكلام هو الخط الثانى من الوقاية، ويقصد إلى إقناع الآخرين بالعزوف عن الدعوة الاجتماعية. ومثل هذه الاستجابة تؤدي إلى النتيجة المطلوبة، وهي تجنب تهديد الموقف الاجتماعي. يوجد عالم واسع من التفاوت والاختلاف بين كلمة (لا) الصادقة المفتوحة تلقاء الدعوة

الاجتماعية، وبين رد الفعل الوقائى الأقل وضوحاً لمثل هذه الدعوة، والذي قُدم في هذا المثل. إن الشخص المعول على الآخرين، والذي يشعر أنه هش في مواجهة بعض المواقف الاجتماعية، لن يسلم بهذه الهشاشة لأن هذا فيه خطر تعرضه للنقد، وربما لرفض محتمل. ومن الأسلم الالتزام بسلوك يحفظ المشاعر العاطفية الحقيقية مخبأة ويتقي المخاطرة بإفشائها. ذلك تفكير بارع بالتأكيد، وليس بالسلبى أبداً!

هناك نموذج لتفكير (سلبى) شائع هو: «أكره أن أذهب إلى العمل اليوم» إن الأفراد الذين يشعرون بالثقة والمقدرة، لا يفكرون في أعمالهم أو وظائفهم على هذا النحو. عندما تنشأ صعوبات يجدونها تحديات، يستطيعون أن يخرجوا منها أكثر علماً وربما أكثر حكمة. أما الشخص الذي لا يثق (بنفسه) ويخاف حكم الآخرين عليه، وترتعد فرائضه من الإخفاق، فإنه ينظر إلى العمل بطريقة وقائية. إن مضمون التفكير في القول: «أكره أن أذهب إلى العمل اليوم»، هو إسقاط الشخص شكوكه في نفسه على عمله. الناس الذين يقولون غالباً «إن العمل يهدنى»، لا يجيزون لأنفسهم أن يروا أن هشاشتهم هي التي تجعل عملهم هادئاً مهدداً على هذا النحو. عندما تُسقط صعوباتك العاطفية على العمل، تحمي نفسك من مواجهة عدم تقديرك لذاتك، (الذي هو أكثر تهديداً إن نظرت إليه)، وحينما تجهر بصعوباتك التي تجدها في العمل أمام الآخرين، تحوّل انتباههم منك إلى عملك. وهنا تظهر ثانية حكمة تحت الشعور

في النفس، وهي سوف تمانع صرف الذهن عن الاستراتيجيات الوقائية المعرفية إلى أن تضمحل الصراعات العاطفية العميقة.

أستطيع أن أتعاطف بعمق مع المثال التالي للتفكير «السلبى»: «أبدو مخيفاً». لقد كافحت مدى سنين رفضي القاسي لهيئتي الجسمية، إذ أجد نفسي قبيحاً وغير جذاب، وأتجنب أي اتصال مع النساء. وساعدني نموذج التفكير هذا على وقاية نفسي مما كنت أخشاه كل الخشية. ألا وهو أن أرفض. ولو أنني تبعت النصيحة بممارسة التفكير الإيجابي، فقلت «أنا بهيئة الطلعة» «أقبل نفسي كما أنا» «إنني فريد» «أنا مستقل عما يراه الناس فيّ» لما كنت شعرت أن عليّ أن أحول قناعاتي العاطفية حول بشاعتي وقبحي على نحو (مهم) ذي شأن ومغزى. علاوة على ذلك لو أنني تخلّيت عن نموذج تفكيري السلبى، وذهبت رأساً وسألت فتاة أن تعدني موعداً ورفضتني، فلا بد أن يكون رد فعلي العاطفي حينئذٍ رداً مدمراً. وماذا لو أن إحداهن عبّرت عن انجذابها نحوي؟ هل تنحل إذ ذاك مشكلة تقديري لذاتي؟ هذا حدث عدة مرات، ولكن لم يترك إلا أثراً قليلاً، لأن الشفاء العاطفي للبالغ لا يأتي من خلال تعبير الآخرين عن حبهم له (ولو أن هذا يقدم بعض المساعدة)، ولكن من خلال العملية العميقة لحب الإنسان لذاته وقبوله لها. إن الوقاية التي تقدمها جملة «أبدو مخيفاً» هي أنها توفر مسوّغاً لتجنب الاتصال بالآخرين، وهذا التجنب بدوره يقي ثانية من نقد ورفض مخيفين قد يأتيان من الآخرين.

المثال الأخير على التفكير «السليبي» . كل متابع آخر لهذه الدروس سيتعلم أكثر مني . هو أيضاً ينتج عن مشكلة تقدير الذات، ونقص الثقة بالنفس، وما يتلو ذلك من خوف المرء من «البقاء خارج الحلبة»، لأنه أقل كفاية من الآخرين. إن نموذج التفكير هذا، يساعد الشخص على حماية نفسه أثناء تلقيه الدروس، ولكونه يرى الآخرين «أجدر وأرفع مقاماً» منه. فإنه يسمح لهم بالقيادة على حين يبقى هو هادئاً في الساحة الخلفية. يخلط العديد من الناس بين الثقة والكفاءة (أو الجدارة)، وهم يعتقدون أنه عندما يكون الإنسان حسن الاطلاع، وماهراً في مهمة معينة يكون واثقاً بنفسه. إن الثقة التي تعتمد على الكفاءة هي ثقة زائفة كاذبة، لأن الإنسان يكون فيها خائفاً دائماً من ارتكاب الأخطاء ومن الإخفاقات، ويلزم القلق أفعاله كلها. خذ مثلاً تعلم قيادة السيارة، كثير من الناس يشرعون بتعلم هذه المهارة المعقدة، وهم يقولون في أنفسهم: «لن أكون قادراً على فعل هذا أبداً»، وهذا يعكس نقصان الثقة في قدرتهم على التعلم. إن نموذج التفكير وصوغه في كلمات، يؤديان الوظيفة الوقائية في إنقاص توقعات معلم القيادة وآماله في المتعلم. قد تظن أنك ما إن تنجز مهمة تعلم القيادة باستقلالية وإتقان، حتى تغدو واثقاً بنفسك. ليس الأمر هكذا! إن الثقة تسبق الكفاءة. الثقة هي أن تعرف أن لديك الإمكان لتعلم أي عمل، وإنك حين توجه نفسك بمثابرة ومواظبة، لا بد أن تصل إلى المعرفة المستهدفة أو المهارة. الثقة هي معرفة أنك ربما تقترب أخطاء،

ولكن هذه الأخطاء هي مجرد مؤشرات لتعلم آخر. لقد كنت أسعى لأبين أنه لا يوجد شيء يدعى التفكير السلبى، لأن نماذج مثل هذا التفكير، تؤدي وظيفة مهمة للوقاية من الإخفاق، والنقد والمذلة والرفض. وإنه لأمر حيوي أن يُعطى الأفراد ثقة بالطبيعة الخلاقة لما يسمى بنماذج التفكير السلبى عندهم، والذي استطاعوا بفضل حل صراعاتهم العاطفية المخبأة التي تجعلهم مهمشين للغاية. فإذا أطلقنا اسم التفكير «الوقائى» بدلاً من التفكير «السلبى» لا نعود ننتقد الإنسان الذي يمارسه على طريقته في التفكير، بل على العكس نعتز به بحاجته للوقاية، ونثق بقدرته على تطوير الوسائل الإدراكية المعرفية لفعل ذلك.

نماذج التفكير الوقائى :

تنحو الكتب التي تتناول طريقة المعالجة الإدراكية المعرفية إلى تصنيف التفكير السلبى، بين الأحكام الخاطئة التي يطلقها الناس على أنفسهم، وعلى العالم وعلى المستقبل. ومن الأمثلة على هذه الأحكام الخاطئة ما يتناول:

- الذات : «أنا أبله» .
- العالم : «لا أحد يحبني» .
- المستقبل : «لا شيء سوف يتغير» .

في أحكام المعالجة الإدراكية المعرفية، يبدو هذا كأنه خلق لمشاعر الخوف، والقلق والكراهة والاكتئاب والحزن، والتوحد

وانقطاع الرجاء واليأس والغضب والغيرة. وينظر إلى مدة هذه المشاعر وعمقها وتواترها على أنها مقيدة بحدة أخطاء الأحكام التي يطلقها الفرد.

ومن السهل أن نرى كيف أن نتيجة هذا التفكير الخاطئ «أنا أبله»، توصف بأنها حكم غير دقيق على النفس. ومع ذلك لا يحكم عليك بسبب شيء واحد فعلته، أو أخفقت في فعله. وينبغي للمعالج الإدراكي المعرفي، أن يساعدك لو وقعت مثلاً في خطأ سببه عدم التركيز، فهذا لا يجعل منك أبله. ومن الأفضل أن تشجع على أن تستبدل بالحكم الخاطئ «أنا أبله»، تقييماً أكثر واقعية بأنك ارتكبت خطأ يعود إلى هبوط التركيز، فتتعلم من هذا أن تبذل مجهوداً، كي تركز على المهمة التي بين يديك. ولكن بمثل هذه الطريقة لم تُعطَ الثقة إلى مبتكر عملية التفكير هذه ولم يُعترف بوظائف هذه العملية الوقائية. وفي الحقيقة إن فكرة «أنا أبله» قد يكون لها عدة وظائف وقائية:

- أنها تنقص توقعاتك من ذاتك، فلا تعود الأخطاء والإخفاقات تنهال عليك مثل المطرقة فتصرف بصيانية.
- عندما تصاغ هذه الفكرة في كلمات، فإنها تنقص ما يتوقعه الآخرون منك حين تقودهم إلى الاعتقاد، أنه لا يرجى منك إلا الإخفاقات والأخطاء.

وثمة وقاية أبعد من ذلك، فعندما يكون لدى الآخرين توقعات ضئيلة منك، يكون تجاوزك لتوقعاتهم مفاجأة مُرضية

لهم. تذكر أن معظم هذه العملية تتم تحت الشعور: تعمل نفسك باستمرار وثبات، كي تقيك من الألم وتخلق كذلك مناسبات لك تساعد على حل مشاكلك العاطفية الدفينة.

لو قال لي أحد الزبائن: «أنا أبله» لأجبهته: «أستطيع أن أفهم لِمَ أنت تحتاج أن ترى نفسك على هذا النحو؛ إنها وسيلة ضرورية وبارعة، أنت طوّرتها كي تقي نفسك من عالم أصبح غير آمن عاطفياً بالنسبة لك»، فأنا أساعد ذلك الشخص على أن يدرك أنه ليس من الحمق، ولا هو أمر غير منطقي أن يفكر على هذا النحو. على العكس تماماً إن مثل هذه الطرق الوقائية في التفكير، جعلت من الممكن الاستمرار في الحياة في عالم كان فيه الإهمال المشروط، أو المطلق جزءاً أساسياً لا يتجزأ من الحياة اليومية في طفولته.

مثال على نموذج التفكير «السلبى» الذي يتضمن حكماً خاطئاً على العالم، هو «لا أحد يحبني». قد يتحدى المعالج الإدراكي المعرفي حكمك هذا، ويساعدك على أن ترى أن هناك في الواقع، كثيرين يظهرون سلوكاً يدل على اهتمامهم بك. ثانية في هذا المثال من السهل أن نفهم كيف تم استنتاج أن تفكيرك غير دقيق، وأن المساعدة المطلوبة تقتصر على تصحيح أحكامك الخاطئة على نظرة الناس إليك. قد يعتبر هذا المعالج أن نموذج التفكير هذا مشكلة على حين أقترح أنا أن هذه الأفكار هي في الوقت نفسه أمران: جلاء للمسائل العاطفية العميقة وواقيات لها. ليست الأفكار هي المشكلة. وهدف التغيير

لا بد أن يكون وراء مشاهد نماذج التفكير الوقائي. عندما يفكر المرء ويعلن صراحة: «لا أحد يحبني» فإن الوظائف الوقائية لعملية الحكم قد تتضمن ما يلي:

- إنه يسقط نقص حبك لنفسك على الآخرين إسقاطاً له هدف ذكي جداً، وهو إبعاد بؤرة الانتباه منك إلى غيرك فلا يكون عليك مواجهة هشاشتك العاطفية.
- إنه يدعو إلى رد فعل تعاطفي من الآخرين، كاعتراضهم أن الأمر ليس كذلك، وأحياناً يحث الآخرين على بذل مجهود أكبر ليعيدوا الطمأنينة إليك.
- إنه ينقص توقعاتك العاطفية من الآخرين، فينقص بذلك الخيبة والألم، إذا لم يقدم الآخرون العاطفة التي ترحوها منهم.
- إنه يزود بتسويغ لعدم اتخاذ مخاطرة التعبير عن الحاجات العاطفية.

أتذكر أنني كنت أعالج أمّاً شابة لها أولاد أربعة، أخبرتني مرة أنها كانت «تكره» أولادها وزوجها. وعبرت عن عميق شعورها بالذنب من ذلك. وقد هدأت روعها وأعدت إليها الطمأنينة بقولي، إنه لا شك أن هناك أسباباً موجبة وجيهة لتفكيرها هذا ولشعورها على هذا النحو تجاه أولادها وشريكها. إن الوظيفة الوقائية بدأت بالظهور تدريجياً عندما أعلنت صراحة: «لا أرى كيف يمكن لأولادي وزوجي أن يحبوني»،

فبكرهها لأولادها ولزوجها تحمي نفسها مما كانت تراه منهم نبذاً لها لا يمكن تجنبه. وظهر تفكير وقائي آخر عندها، وهو أنها كانت تجد نفسها «أمّاً سيئة وزوجة سيئة»، وكانت وظائف هذا التفكير أن تجنبها مواجهة نفسها، المضطربة بعمق، وأن تنقص التوقعات والآمال التي تعقدها هي على نفسها والتي ينتظرها الآخرون منها أمّاً وزوجة. حين تعلمت كيف تحب ذاتها وتقدرها فقط، استطاعت أن تصرف ذهنها عن الإدراك الوقائي، وعن سبل السلوك العاطفي التي سلكتها في معظم أوقات حياتها الزوجية.

المثل عن النموذج الثالث من التفكير «السلبى» الذي يتضمن أحكاماً خاطئة عن المستقبل في القول: «لا شيء سوف يتغير». قد يساعد المعالج الإدراكي المعرفي الزبون الذي تنتابه هذه الأفكار، بأن يجعله يرى أن هذه طريقة في تقييم المستقبل كثيبة تشاؤمية خاطئة. ثم يسعى إلى مساعدة المريض، بأن يقنعه أن نظرة أكثر حكمة توضح له أن أموراً كثيرة قد تتغير، وأن ليس ثمة من سبب يمنع حدوث تغيير في مستقبل المريض. يلوح هذا منطقياً، ولكن كما في الأمثلة السابقة لم يعط المريض ثقة بإبداع ومعنى تفكيره. ثمة «طريقة شذوذ واستغراب» قد تعمل وفقاً لها الوظائف الوقائية التالية:

□ إسقاط يأسك على المستقبل، فلا تعود مضطراً أن تواجه الواقع المر الحزين في هشاشتك العاطفية.

- التزويد بتسويغ لتجنب عمل بناء قد يكشف عدم اطمئنانك الخفي .
- إيجاد احتمال لرد فعل متعاطف من الآخرين ، واحتمال أن يأخذ الآخرون المسؤولية عنك ، فتتجنب بذلك الشروع في أية مخاطرة .
- إنقاص توقعاتك في المستقبل ، بحيث إذا سارت الأمور بشكل سيء ، تستطيع بسرعة أن تحمي نفسك بالقول «لم أكن أتوقع أمراً آخر» .

يقدم سلوك القلق من بعض الأحداث مثل امتحان ، أو حفل عشاء ، أو خطاب أمام الجماهير مثلاً جيداً على الطبيعة الوقائية للقلق حول المستقبل . كثير من الناس يصابون بكرب مروع إذا كان هناك زوار قادمون لتناول العشاء معهم . إنهم يهتاجون ويقلقون ، وقد يصابون بالذعر من خشيتهم كيف ستجري الأمور في المساء ، فهم يسعون أن يَقُوا أنفسهم من الإخفاق والنقد . إنهم ليسوا سلبيين بل هم رهن الوقاية .

تعرّف نماذج تفكيرك الوقائي :

لا تزودك نماذج التفكير الوقائي بالوقاية العاطفية وحسب ، بل إنها أيضاً نوافذ على عالم هشاشتك العاطفية الخفي . ولما كان الأمر هكذا فهي تزودك بفرصة لحلّ هذه المشاكل .

من المفيد لك إذن أن تتعرف نماذج تفكيرك الوقائي الذي يمكن أن تمارسه كخطوة أولى ، في مواجهة تحديات التغلب

على عدم أمانك العاطفي. يمكن أن تتعلق هذه النماذج بالأمور التالية:

- النفس .
- الآخرون .
- العالم .
- المستقبل .
- الماضي .

الأفكار الوقائية حول النفس:

إذا كانت تجازبك في الطفولة قد شوهدت تشويهاً جدياً تصورك لنفسك، فالأمثلة التالية توضح كيف يمكن أن يكون لك تفكير وقائي حول نفسك .

- أنا أحمق .
- أنا حقير (جدير بالازدراء) .
- أنا قبيح .
- أنا سيء .
- أنا لا نفع مني ولا قيمة لي .
- لن أكون جيداً بشكل كاف .
- أنا متوسط .
- أنا أقل من الآخرين .
- أنا كسول .

- أنا أم سيئة أو أب سيء .
- أنا النعجة السوداء في الأسرة .
- أنا كامل (استراتيجية «الترفع» والاستعلاء الوقائية) .
- أنا لا أغلط أبداً (استراتيجية «الترفع» الوقائية) .

في هذه الجمل عن النفس يكون، الاستدماج (أي تشرب ما يقوله الناس عنك وانغراسه فيك)، هو الاستراتيجية الوقائية السائدة: إما «أنا سيء جداً» أي لا يمكن توقع أي شيء مني وعندى مسوغ لتجنب المغامرة، وإما «أنا جيد جداً» أي أنني أعمل وأعمل وأعمل لأحظى بقبول الناس الآخرين لي. وكل تهديد يمس «ترفعي» في تصوري لذاتي، ينجم عنه بسرعة انتقال من بذل مجهود مفرط إلى النموذج المقابل للاستدماج، والذي هو استراتيجية التجنب: من دون بذل مجهود لا يمكن أن يكون هناك إخفاق، ومن دون إخفاق لا مذلة ولا رفض من الآخرين.

الآفكار الوقائية حول الآخرين:

عندما تكون هشاً عاطفياً تجاه نبذ الآخرين لك وهجرهم إياك، ثمة استراتيجية بارعة وهي أن تسقط نبذك لنفسك على الآخرين، إما على نحو عام أو على نحو خاص.

أمثلة على نماذج التفكير التي تنشأ من مثل هذا الإسقاط:

- «لا أحد يهتم بي» .
- «الناس مترعون بالتفاهة» .

- «الناس لا يفكرون إلا في أنفسهم» .
- «إنك أناني جداً» .
- «لا أجذك أبداً حين أحتاجك» .
- «أنت قاسٍ وعدواني» .
- «أنت لم تهتم بحاجاتي أبداً» .
- «أنت تظن أنك عظيم أليس كذلك؟» .
- «لا تستطيع أن تثق بأحد بعد الآن» .

ليس من الصعب أن تتبين الأمور العاطفية تحت غطاء هذه الرسائل اللوامة إذا غيّرت الضمير الثالث، أو غيرت «أنت» في الرسالة إلى «أنا»، ينكشف لك الصراع الداخلي:

- «أنا لا أهتم بنفسي» .
- «أنا مترع بالتفاهة (الجرح ، النبذ)» .
- «لم أؤسس حياة خاصة بي» .
- «لست هنا من أجل نفسي» .
- «أنا قاسٍ وعدواني» .
- «أنا لا أهتم بحاجاتي أبداً» .
- «لا أظن أنني عظيم على الإطلاق» .
- «لا أثق بنفسي كي أقوم بالعناية بها» .

إن أعظم وقاية في الإسقاط، هو نقل بؤرة الانتباه إلى الآخر، وبذلك لا يكون عليك أن تواجه هشاشتك. وكذلك لا

يكون عليك أن تتخذ أية مخاطرات عاطفية عندما تلتزم بالإسقاط، لأنك عندما تفكر هكذا في الآخرين، تضع عبء التغيير عليهم لا عليك.

الأفكار الوقائية حول العالم:

يكتسب الأطفال أماناً عظيماً، عندما تلبى بانتظام حاجاتهم الجسمية والعاطفية والاجتماعية وغيرها، فيتعلمون أن العالم مكان منظم ومرعى آمن يمكن توقع أحداثه. ولكن إن لم تلب حاجات هؤلاء الأطفال بانتظام، يشرعون بوقاية أنفسهم ويرون العالم غير آمن في الأساس. وبمشاهدتهم العالم بهذه الطريقة وهم أطفال ثم وهم كبار يسعون إلى وقاية أنفسهم، فلا يأخذون إلا مبادرات قليلة لاستكشاف خيارات هذا العالم. لقد عالجت أفراداً كانوا يعتقدون، أنهم إن تخطوا الباب الخارجي لمنازلهم تقع كوارث مخيفة. ويتلامح الشعور بعدم الأمان عند الطفل، بمظاهر سلوك التجنب، وأشكال الرهاب الحادة والانسحاب العاطفي والجسمي. فيلزم الطفل بحكمة أساليب رؤية العالم على هذا النحو، حتى تبدأ بالنمو على أقل تقدير بوادر أمان عاطفي.

أمثلة على الفكر الوقائي حول العالم:

- «لا أحد في أمان بعد الآن».
- «ما هو الخير في هذا العالم».

- «الحياة لا معنى لها» .
- «العالم في حال مخيفة» .
- «ليس السفر بعد الآن آمناً» .
- «يعيش ذلك الشخص في جنة المغفلين» .
- «ليس الناس في أمان حتى في عقر دارهم» .
- «الحياة سلسلة مشاكل» .
- «من يريد أن يعيش طويلاً في هذا العالم؟» .
- «العالم سواء في كل مكان» .
- «ما كنت لتريدني أن أذهب بالطائرة» .
- «التصق بما تعرف هذا ما أقوله لك» .
- «الشيطان الذي تعرفه خير من الذي لا تعرفه» .
- «لن أكون آسفاً على مفارقة هذا العالم» .

من الواضح أن جميع هذه الأفكار المتشائمة، تقيك من طرُق باب أية مخاطرة. ولكن المحزن أنك بسبب حاجتك للوقاية فقدت حبّ التحدي والفضول الطبيعي وتشوّق التعلم. وهذا واضح جداً عند الذين يدلفون بخطا قصيرة قلقة. وعلى نحو ما علمتك تجاربك أن من الأفضل لك أن تلعب بأمان إذا أردت أن تلعب. كن فاطر الشعور (لا مبالياً)، أو اتخذ مسلكاً إلى منتصف السبيل في الحياة. وقاية التشاؤم ضرورية لتسويق بحثك عن الأمان بدون عمل، حتى ينضج الوقت والظروف بالنسبة لك كي تخلق أماناً وطمأنينة داخل نفسك.

الأفكار الوقائية حول المستقبل:

حين تكون هشاً تميل إلى الحياة في المستقبل، أو في الماضي، أو في كليهما. وثمة دليل موثوق على أن الأمان الداخلي، هو قدرة التركيز على المكان الحاضر والزمان الراهن. وينجم العديد من مشكلات التركيز من التفكير الوقائي التوقعي، حين ينتابك القلق من أن هذا قد يحدث أو لا يحدث في المستقبل. وهذا القلق يفيد وظيفة مهمة، وهي جعلك يقظاً للأحداث التي قد تهدد احترامك لذاتك. مثلاً إذا كنت تشعر أن عليك أن تكون والداً مثالياً كاملاً، تجد نفسك قلقاً باستمرار هل سعيك لصالح ابنك ملائم. لقد عالجت آباء كانوا يضعون أنفسهم تحت وطأة شدة نفسية، بأن يبقوا مع أولادهم كل الوقت، مقاومين أي اقتراح لأخذ قسط من الراحة، أو لجلب مربية أطفال تساعدهم. كانوا يعتقدون تحت شعورهم: «حين أظل أقلق يقل احتمال نسياني لأعمال صالحة خاصة يحتاجها ابني. وهكذا أكون والداً مثالياً كاملاً». هؤلاء الآباء يخشون الإخفاق، واقتراف الأخطاء وبعيشتهم في المستقبل، وجدوا استراتيجية لحماية أنفسهم من أية زلة محتملة في المسؤولية.

قد يقي العيش في المستقبل من الإخفاق، لأن توقع الكارثة يجعل الإنسان متهيئاً للأحداث. بالطبع نجد ثانية أنه بالإضافة إلى الوظيفة الوقائية، كان لنموذج التفكير هذا وظيفة إضافية، هي وظيفة إنذارك بوجود صراعاتك العاطفية المخبأة، التي لم يتم حلها. إن الأفكار الوقائية المساورة عادة حول المستقبل تتضمن:

- «أعرف أنني سوف أخفق» .
- «سأكون أشعث زري الهيئة هذا المساء» .
- «لن تسير الأمور معي سيراً حسناً» .
- «عندي أمور كثيرة علي القيام بها في الغد» .
- «كيف أتدبر أموري عندما تكون بعيداً» .
- «لن يكون بإمكانني أن أتوقف عن القلق» .
- «لماذا قبلتُ أن أقيم تلك الحفلة» .
- «أعرف أنني لن أنام الليلة من قلقي على الأولاد» .
- «سأكره بدء ذهاب الأولاد إلى المدرسة» .
- «دائماً تحدث لي أمور مكروهة» .
- «لن يتغير أي شيء أبداً» .
- «ينتابني الفزع من الذهاب إلى عملي الجديد يوم الاثنين» .
- «أبقى ساهراً كل ليلة أفكر في أمورك» .
- «سأبقى دائماً وحيداً» .

جميع هذه الأفكار أمثلة على الاستدماج، حيث تشربت ذاتياً في نفسك رسائل شكوك في مقدرتك، أو جدارتك بحب الآخرين. هذه الرسائل الذاتية تدفعك، وتحثك نحو أفعال وقائية إلزامية من القلق والهياج وطلب الكمال. ومثل هذه الأفعال الوقائية ضروري إلى أن تأنس في نفسك الأمان، كي تتصل بشخصيتك الرائعة ومقدرتك الواسعة.

الأفكار الوقائية حول الماضي:

على حين تكون الحياة في المستقبل نتيجة رسائل استدماج

حول نقص المقدرة، فإن الحياة في الماضي على نقيض ذلك، هي غالباً مؤشر على الإسقاط. فأنت فيها تلوم الماضي على انخفاض إحساسك الراهن بذاتك. وبالإسقاط على الماضي تحمي نفسك من تحمل مسؤولية الحاضر. الأمثلة على هذه العملية هي:

- «مع ماضيّ الذي عشته ماذا تتوقع مني؟».
- «لم يعتن بي أهلي مطلقاً».
- «كانت المدرسة مجرد إخفاق».
- «لا عجب أن أكون على ما أنا عليه حين ترى أهلي».
- «لقد خدعتنا الكنيسة».
- «لم يحبني الأساتذة إطلاقاً».
- «لم يكن عند أهلي وقت من أجلي أبداً».
- «الشخص الذي آذاني جنسياً دمر حياتي».
- «لم تفدني دراستي أبداً».
- «لقد دمر أهلي حياتي».

قد تتضمن الحياة في الماضي استدماجاً أي تشرباً ذاتياً أيضاً، تلوم وفقاً له نفسك على أمور حصلت في الماضي، وإذا تعيش ثانية جروح الماضي وإخفاقاته، تكون مثل طفل ينزع قرفة (قشرة) جرح، ولكن الوظيفة الوقائية لعيش الماضي ثانية، هو لمنع تكرار التجارب المنغصة.

أمثلة على هذه العملية:

- «أشعر أنني محرج جداً عندما أفكر فيما قلته الليلة الماضية أمام أولئك الناس».
- «بعد الذي حدث لا أحب أن أرى هؤلاء الناس ثانية».
- «كيف استطعت أن أترك نفسي تذلل إلى هذا الحد؟».
- «لا بد أنني كنت طفلاً رهيباً».
- «لا أدري كيف يمكن لأي شخص أن يحبني».

يتضمن المثالان الأخيران استدماجاً لتجارب رفض جدية مريرة، ويقدمان وقاية ضد أي رفض آخر، بتسويغ تجنب التواصل مع الآخرين عاطفياً واجتماعياً.

حصريات مجلة الابتسامة
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb

الفصل الثالث

قدرة التفكير «الإيجابي»

لا يوجد شيء يماثل التفكير الإيجابي :

ألح الكثيرين من المعالجين النفسيين . وأشهرهم نورمان فنسنت بيل Norman Vincent Peale . إلحاحاً شديداً على ممارسة التفكير الإيجابي ، وسيلة لتغيير ما تشعر به نحو نفسك ، ونحو الآخرين ونحو العالم ، ونحو المستقبل والماضي . وبالرغم من التأثير الذي كان لبعض الكتب ، من أمثال كتاب «قدرة التفكير الإيجابي» في حياة الناس ، أرى أن تعبير «التفكير الإيجابي» هو تسمية مغلوطة .

التفكير مثل الطقس : ليس في حد ذاته حسناً ولا سيئاً . ومع ذلك عندما يُسقط الناس حاجاتهم ومآربهم ومشاعرهم على الطقس ، يمكن أن يكون الطقس «حسناً» لشخص و «سيئاً» لشخص آخر : فالمزارع الذي يستغيث من أجل سقوط المطر يرى أن أشعة الشمس المتواصلة «سيئة» ، في حين أن منظم

رحلات العطل ، يجد أشعة الشمس ذاتها أمراً «رائعاً» ، ويرى الغيوم الداكنة «سيئة» . وكذلك الحال في التفكير. إن الأفكار في حد ذاتها لها قدرة قليلة على التأثير في مشاعر الناس نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو الحياة. إن العواطف هي التي تشعرهم أنهم قادرون أقوياء .

أتذكر زبونة لي كانت تمقت نفسها كل المقت ، وكان عندها أفكار هذائية (بارانوية) ، بأن الناس الآخرين يتكلمون عليها دائماً بالسوء. كانت تشعر أيضاً أن الناس يرون في وجهها شيطاناً رجيماً ، ونتيجة لذلك كانوا يتجنبون الاقتراب منها. ومن خلال حبي لها غير المشروط ، وتقبلي إياها بدأت بالتدرج تجد أنها ، نمت وسائل قادرة على جعل الناس في وضع حرج. وكان هذا تدبيراً مجدياً ، كي تجنب نفسها الأذى الذي كانت تتوقعه في علاقتها معهم. أخبرتها أنني أتفهم تماماً أن أفكارها الهذائية (البارانوية)^(*) كانت ضرورية ، وأنه لن يكون من الحكمة أن تترك سلاحها الواقى ، إلا بعد أن يضمحل اضطرابها العاطفي الدفين المتصل بمقتها لذاتها. واكتشفت بعدئذ أن أمها كانت غير قادرة على إبداء أي حب لها ، وأنها كانت بانتظام تظهر لها مشاعر الهياج المفرط والغضب والبغض. وكانت هذه المشاعر تتجلى بالنقد الدائم وبالضرب الجسمي وبالانفجار العدواني.

(*) البارانويا: الهذاء مرض نفسي فيه هذاء غير معقول واستكبار وارتياب بالآخرين .

وقد استغرقتُ عاماً كاملاً مع زبونتي هذه، وأنا أساعدها كي تصدف عن حاجتها لإسقاط تجارب الرفض في طفولتها على الآخرين، وعن عدم تقبلها لنفسها. وقد جاءها شعورها بالأمان من أجل ترك الوقاية من خلال الحب غير المشروط، الذي قدمته لها في علاقتي العلاجية معها، ومن استدماجها أو تشربها النهائي لهذا الحب. إن التغير لم يأت من تطوير أفكار إيجابية عندها، بل أتى من خلال الحب الذي أعطاها الأمان الذي تحتاجه.

وعلى النهج نفسه، فإن الكلمات «الإيجابية» من الآخرين ليس لها القدرة في حد ذاتها على التغيير، إلا إذا تشربت بالعاطفة. مثلاً: إذا كتب طفل موضوعاً رائعاً وقلت له: «أنت طفل عظيم» دون أن أنظر إليه بعين العطف الدافئة الحنون، بل كانت ملاحظتي بمثابة نشرة مجانية دون إخلاص وحرارة، فإن الطفل لن يستفيد من مديحي لإنجازه. ولكن إذا نظرت إليه بعين العطف، وعبرت له عن بهجتي بكلماتي، فلا ريب أن الطفل سيشعر شعوراً طيباً نحو نفسه.

خذ مثلاً آخر، حين تشعر بعدم الاطمئنان إن كان قرينك يحبك حقاً أم لا. وتعبّر عن عدم اطمئنانك بالسؤال: «هيلين هل أنت على يقين أنك تحبينني؟» ويأتيك جوابها: «طبعاً أحبك»، ولكن جوابها رافقه إشاحة باليدين واضطراب في الصوت. هل اقتنعت؟ بصعوبة! إن الكلمات إيجابية: «طبعاً أحبك» ولكن لأنها لم تأت مُضَمَّخَة بالحب والإخلاص

والاهتمام بشكوكك، فإن شعورك بعدم الاطمئنان ازداد حتى عما كان عليه قبل أن تلقي السؤال.

ليست الأفكار والكلمات سوى مطايا للمشاعر في علاقتك مع نفسك، وفي علاقاتك مع الآخرين، وإذا لم ترافق الأفكار والكلمات مشاعر مناسبة، فإن تأثيرها يكون غير مباشر وفي أدنى حد. ويقيني أنه حين توجد مشاعر الحب، فإن الأفكار الإيجابية تتبعها بشكل آلي. وفي تجربتي أنا شخصياً، ومن خلال تجربتي في معالجة الناس من الذين لا يمتلكون مشاعر اهتمام بأنفسهم، وهم مصابون بكره أنفسهم ورفضها، ما كان للتفكير الإيجابي ولا للتعبيرات العاطفية التي يقدمها لهم الآخرون، أن تنفذ من جدران الوقاية، التي كان عليهم أن يشيدوها لتدفع عنهم غوائل التجارب المؤذية الممضة.

هناك أشخاص عديدون مكتئبون بعمق ومحبوبون من الآخرين، ولكنهم كانوا عاجزين عن تلقي دفقات الحب، ولا بد أنهم كانوا يرون في ذلك مخاطرة، لأن الخطر أن الحب قد يتوقف وينسحب، فيجدون أنفسهم ثانية مغمورين بالظلام. توجد مسألة أخرى أعمق هنا: إن كنت مثلاً على مدى سنين أجد نفسي حقيراً غير جدير بالحب، أحمق لا نفع مني ولا قيمة، بشعاً قميئاً، فكيف أستطيع فجأة أن أقبل التحول إلى الصفات المعاكسة؟ من الأفضل أن أحمي نفسي، بدلاً من أن أخاطر مخاطرات قد تتلو الاستسلام لدعاء الحب. وكثيراً ما حدث في سنوات اكتئابي أن حولت رسائل الحب، التي كنت أتلقيها من

الناس إلى تبرير وقائي مثل :

- «إنهم يقولون هذا فقط لأنهم يشعرون بالأسف عليّ» .
- «لو عرفوني حقاً لما قالوا ذلك» .
- «إني لأعجب ماذا يريد مني هذا الشخص؟» .
- «بالتأكيد لا يتوقعون مني أن أصدق ذلك» .

إن مشاعر الرفض التي أكتنّها لنفسي تشبه بحراً مزبداً بالقياس، لقطرات ندية من لطف كلمات الآخرين. إن الأمر يقتضي أكثر بكثير من الكلمات، لكسر تحصينات سميكة تحيط بقلب شخص ضعيف الاحترام لذاته .

إن قدرة الاتصال غير الكلامي إيضاح آخر للقول، بأن الكلمات أو الأفكار لا تحدد كيف يشعر الناس نحو أنفسهم. مثلاً ليست الكلمات هي التي تقنع الأطفال بأنهم محبوبون، بل يقنعهم تعبيرات الحنان في وجوه الآباء، وسيماء الوجوه واللمسة الحانية والصمت المنبئ والمداعبة والابتسامة، والتغذية وتعزيز الراحة والتنشئة والإصغاء وتلبية الرغبات أو قضاء الحاجات. ومن دون التعبير المنتظم عن الحب في جميع تلك الوسائل غير الكلامية، لا يوجد شيء حتى ولا الكلمات «الإيجابية»، يمكن أن تقنع الأطفال أنهم محبوبون. نعتزف على نحو ما أن الطرق العاطفية المباشرة في العلاقة مع الأطفال، هي أنجح الطرق لتوليد احترام الذات وتقديرها. مهما يكن من أمر عندما نصل إلى حل عدم الأمان العاطفي ونحن كبار، فإننا

نميل إلى استشارة عقولنا بدلاً من أن نسعى إلى شفاء جروح قلوبنا. إن العقل بعيد جداً عن القلب، وبقاؤك حبيس رأسك وسيلة بارعة لتجنب الصدمات العاطفية التي تهدد قلبك.

تعبير التفكير المنفتح بدلاً من التفكير الإيجابي :

لقد اقترحت أن ليس ثمة ما يماثل التفكير الإيجابي لأن صفة «إيجابي»، تنطوي على أن التفكير هو واسطة التغير في حين أن المشاعر التي تتشرب التغير، هي النبع الحقيقي للقدرة. وهناك صفة أكثر دقة لمثل هذا التفكير وهي التفكير «المنفتح». عندما أستطيع أن أتلقى المشاعر المعبر عنها بكلمات: «أنا أحبك» أو «أنا أحب نفسي» أو «أنا قادر» أو «سعدت بصحبتك» فمعنى ذلك أنني «منفتح» على قيمتي وقدرتي. والفكر المنفتح المستعمل للإفصاح عن المشاعر، هو شعاع نور يتصل بالنور الداخلي، الذي يشع من حبك لذاتك ومن مشاعر تقديرك لنفسك. وكما رأيت عندما تكون مغلقاً أمام تعبيرات الآخرين عن مشاعرهم تجاهك، أو لم تستطع الاستجابة لتجربة الأفكار الإيجابية، فإن هذا يكشف الظلام الذي يغشى نفسك، إذ إنك كي تحمي نفسك ينبغي أن تبقى مغلقاً تجاه أية مشاعر، كيما عُبّر عنها سواء من الآخرين أو من نفسك، ريثما يستطيع النور أن يشق طريقه في ظلمات نفسك الداخلية.

لا أريد أن أوحى بأن الناس لا ينبغي لهم أن يزاولوا التفكير الإيجابي، ولكنني أُلح على العملية العاطفية العميقة الضرورية

لأولئك الذين يرغبون في التغيير. التفكير المنفتح واسطة مهمة للمشاعر، وبوسعه أن يقوي التقدير الداخلي وحب الذات عند من يمتلكون اعتزازاً قوياً بأنفسهم. ولكن من غير المرجح أن يستفيد من التفكير المنفتح، أناس يقللون من شأن أنفسهم، ويرفضونها بشكل جدي، إذ يكون مجازفة كبيرة بالنسبة لهم أن يتلفظوا أو يتلقوا تعبيراً كلامياً منفتحاً يدل على اهتمام من الآخر أو من أنفسهم.

نماذج التفكير المنفتح:

كما هو الحال في التفكير الوقائي المشار إليه في الفصل السابق قد يكون التفكير المنفتح حول:

- النفس.
- الآباء.
- الأشخاص المهمين.
- الحاضر.
- الماضي.
- المستقبل.
- الحياة ذاتها.

الأفكار المنفتحة حول النفس:

إن ما تشعر به حول نفسك عندما تصبح راشداً، يحدد جميع أنواع السلوك الداخلية والخارجية نحو نفسك ونحو

الآخرين وفي العمل وفي الحياة. عندما تشعر تقبلاً عميقاً لذاتك ولأفكارك، تعكس أفكارك ذلك النضج بشكل آلي. على أية حال قليل من الناس نسبياً، يحصلون على هذه الدرجات من تقدير النفس واحترامها، ومن الأرجح أن تعكس أفكارنا رفض الذات كما رأيت في الفصل السابق. إن كنت تمتلك بعض الإحساس بقيمتك، فلا شك أن التفوه بهذه الجمل المنفتحة التالية حول نفسك، ستقوي وتعزز مشاعر حبك وقبولك لها:

- «أنا أحب نفسي وأتقبلها».
- «أنا أعلم بعمق مدى صلاحتي وقيمتي».
- «إنني مندهش من تفردتي».
- «عندي كفاءات لا حدود لها».
- «أنا عاقد العزم على رعاية وتقدير واحترام ذاتي في كل الأوقات».
- «لا يشف سلوكي عن قيمتي كشخص».
- «أنا مسؤول عن كل أفعالي نحو نفسي ونحو الآخرين ونحو العالم».
- «أنا مسؤول عن تلبية كل حاجاتي».
- «أنا أقبل فقط الأهداف الحقيقية والقيم من أجل ذاتي».
- «أنا أقدر استقلالي».

إذا شعرت عندما تقرأ هذه الأفكار المنفتحة عن النفس، بأنك «غير مرتاح» و «غبي» و «غاضب» و «أحمق» و «عصبي» و «ضاحك» و «دامع باك». فالرجاء أن تحترم هذه المشاعر

على أنها واقعية لصالح حياتك. وإذا استمرت هذه المشاعر فمن المستحسن ألا تثابر على تجربة هذه الأفكار، بل أن تطلب المساعدة والأمان الذي تحتاجه، لكي تحل مشاعرك الأساسية الضمنية برفض النفس.

الأفكار المنفتحة حول الآباء:

هناك قول مشهور أن لدى الآباء الكثير ليجيبوا عليه، وليس بالأمر المفاجئ، أن العديد من أفكارنا المنفتحة ونحن كبار (وفي الواقع ونحن أطفال أيضاً) حول آبائنا قد تبدو من طبيعة إدانية. من جهة أخرى قد ترسم أفكارك عن أبويك صورة مشرقة مع أن صورة نفسك الضعيفة تكذب رسائل الحب التي تطلقها أفكارك وتقاريرك عن طفولتك. هذا نظام وقائي بارع ويشكل رد فعل يصور عكس ما حدث فعلاً، ويحمي من مواجهة الحقيقة الحزينة لطفولة بائسة مؤلمة.

يتطلب الأمر مزيداً من الأمان قبل أن يكون الأفراد جاهزين لترك هذه الخيالات التي تتعلق بآبائهم. يبدو أنه عندما يكون لدينا أفكار تدين وتنتقد آباءنا، فإن ما نفعله أننا نسقط مشاكلنا عليهم، وبذلك نحمي أنفسنا من المهام المهددة حين نواجه ضعفنا وهشاشتنا. لقد قام أهلنا بأفضل ما يستطيعون. مهما كانت مشاكل الحياة التي خلفوها لنا، فإذا تصورنا عدم اطمئنانهم الشخصي، وعدم الاطمئنان فيما بينهم، نجد أنهم ما كانوا يتمتعون بالأمان العاطفي وبالنضج كي يتصرفوا على نحو مختلف.

ورغم أنهم لا يلامون فإن أفعالهم مع ذلك مسؤولة عن معاناتنا المشاكل ونحن كبار. ولكن ما دمنا كبارنا فإن مسؤولية التغيير الآن تقع على عاتقنا لا عليهم. يتكلم الناس على «مسامحة» الآباء، ولكني لا أعتقد أن هذه المسامحة ضرورية.

لم يتعمد أبواي هجري وإيذائي. كان سبب تصرفهما إيذائي إيذاءً دفيناً في أعماقهما عانياه في تجارب طفولتهما، واستمر معهما عن غير قصد عندما تقدما في العمر. ليس الغفران هو المطلوب هنا، بل الشفقة والرحمة. وعندما تنظر في المرأة وترى تاريخ حياتك الحزين المترع بالإهمال والنقد والهزاء والتوقعات المجحفة والحب المشروط والرفض الصريح (بلا تحفظ) أو الإيذاء الجسمي والجنسي والعاطفي، تجد أنك تعيد ثانية تاريخ أبويك. لقد توفي والداي كلاهما وهما في مطلع الستينيات من العمر، وأكثر ما آسف له أنني ما كنت قد شُفيت بعدُ حين موتهما. أستطيع الآن أن أشعر نحوهما بحنو وشفقة بالغين، لأنني فهمت ألمهما الدفين وضعفهما وخوفهما وهشاشتهما. وقد تحولت مشاعر اللوم والغضب والامتناع منهن في نفسي إلى حب ورحمة وشفقة وتقبل. أستطيع على الأقل أن أشارك في هذه المشاعر مع بقية أفراد أسرتي، ومع قرينتي ومع أصدقائي ومع زبائني ومع أي شخص يتقاطع طريقه وطريقي.

هناك من الناس من يعترض ويقاوم موقف الحنو والرحمة هذا، ويرون أنني أصفح عن أفعال الأهل والآخرين المتسمة

بالإهمال: والواقع هو نقيض ذلك تماماً. أنا واضح جداً وصريح مع الآباء، فرغم أن اللوم يُستبعد عنهم بأي شكل عندما يتجشم الطفل العناء، فإن أفعالهم مع ذلك مسؤولة عن مآزق الطفل. ومن المهم إذن، وأنا حازم في هذا، أن يواجهوا الآن الحياة المضطربة فيما بينهم، ويستدركوا الأمر، بحيث يستطيعون الوصول إلى مستوى الأمان العاطفي والنضج مما يعدّ أرضية مناسبة لنمو صحي يحظى به الطفل في المستقبل.

وفيما يلي بعض الأمثلة عن الأفكار المشفقة الرحيمة المحبة حول الآباء التي قد ترغب في تجربتها:

- «أعلم أن والديّ قاما بأفضل ما يستطيعان من أجلي».
- «أستطيع أن أرى الآن عدم أمانهما وهشاشتهما، وأتقبل صراع حياتهما مع أن هذه كلها كان لها تأثير عميق في مجرى حياتي».
- «أنا أحب أهلي».
- «أشعر بالرحمة والشفقة عليهما».
- «أنا مستقلّ ومنفصل عنهما».
- «آخذ على عاتقي المسؤولية، لأشفي أية جروح وتجارب رفض، تألمت منها في طفولتي».
- «أنا لست مسؤولاً عن أبويّ، ولكنني أرغب في أن أتحمّل أعباءهما عندما يحتاجان حقاً للمساعدة».
- «من أجلهما ومن أجلي لن أتواطأ بعد اليوم مع مساعيهما للسيطرة عليّ، أو للإفراط في حمايتي».

- «أستطيع أن أقف الآن على قدمي القادرتين، ولا أكون معتمداً عليهما».
- «سأطوي صفحاً عن علاقة الأهل . الطفل التي كانت لي معهما».
- «أريد أن أشيد صداقة بالغ لبالغ مع أبوي».
- «أحترم اختلاف القيم والخُلق، والنظرة إلى الحياة بيني وبينهما».
- «أستطيع أن أكون أنا نفسي عندما أزور أهلي».
- «لي الحق أن أكون مختلفاً عنهما».

مرة ثانية، إذا شعرت وأنت تقرأ هذه الاقتراحات من أجل أفكار منفتحة عن أبويك بالغين والغضب والحزن واليأس والاكتئاب واللامبالاة، فإن من المهم أن تحترم وتقدر تلك المشاعر وتجدها رسائل خلاقة وقائية فيما يتصل بالحاجة إلى أمان عاطفي أكبر، قبل أن تصبح جاهزاً كي تشرب هذه الاقتراحات، بالحب والرحمة الحقيقيين. ابحث عن هذا الأمان من أجل نفسك قبل كل شيء، لأنك مثقل بأعباء عاطفية تحتاج أن تنزلها عن كاهلك، وأيضاً من أجل أبويك لأنهما بحاجة لحبك وعطفك بقدر ما تستحقهما أنت. لا تثابر على هذه الجمل مخالفاً تيار مشاعرك الوقائية، ولكن اسع كي تكتسب الأمان.

الأفكار المنفتحة حول الأشخاص المهمين:

عندما كنت صغيراً كان للعمات والخالات والأعمام

والأخوال نفوذ فعلي على أسرتنا. أصبحت أُمِّي عاجزة، عندما كنت في السادسة من عمري. ونتيجة لذلك كانوا يزوروننا كثيراً. وأنا أحد توأمين، وعندما كانوا يأتون إلينا، لا يرغبون في اصطحابي عندما يذهبون إلى أي مكان ويفضلون اصطحاب أخي التوأم. وكان هذا يحدث، رغم أنني كنت الولد الطيب اللطيف الذي يصنع لهم الشاي، والذي يسعى دائماً لإرضائهم وإدخال السرور إلى نفوسهم. يلوم الأطفال أنفسهم دائماً إذا لم يكونوا محبوبين، ويظنون أن ثمة خطأ فيهم. أنا أظن أنني كنت قبيحاً وغير جذاب، ولذلك كانوا يخجلون أن يظهروا برفقتي. وظني هذا كان يقوى بسبب إعجابهم الصريح الواضح بجمال أخي (لم تكن من بويضة واحدة). وقد عمّقت إحدى العمات جرحي، خاصّة حين قالت لي وأنا في السادسة من عمري: «سوف تصبح ذات يوم جميل المظهر مثل أخيك». هذه الرسائل المبكرة التي تلقيتها جعلتني لا أشعر بالأمان حين أكون مع أقربائي وتعلمت بسرعة أن أحمي نفسي عبر شعوري بالامتناع، وبالتقليل ما أمكن من الاتصال بهم.

عانى كثير من الناس من رفض أسوأ من هذا الذي عانيته، من أقربائهم أو من معلمين أو من حاضنات أو من أخوة أو من أخوات. الأجداد والجَدات والأعمام والعمات والأخوال والخالات، الذين لا يهتمون تفضيلهم لبعض الأطفال، يقوضون الثقة بالنفس واحترامها لدى الأطفال الذين يتجاهلونهم. ذكر لي أحد زبائني الكبار أنهم عانوا كثيراً على يد أقربائهم أو

حاضنيهم، من تعذيب جسدي وجنسي. وثمة أساتذة جعلوا حياة الكثير من تلاميذهم جحيماً. كان أخي التوأم يكره المدرسة لشعوره بالقمع، ولأنه يؤذى جسماً فيها. ترك المدرسة عندما كان في الثالثة عشرة من عمره، ورغم أنه الآن في حالة مادية جيدة يربح المال أكثر مني، إلا أنه ما زال في نفسه حسرة من أيام المدرسة وما زال مقتنعاً بأنني أنا الذكي وأن الذكاء ينقصه. لقد عالجت أفراداً ما زال الغضب الفظيع يجتاح نفوسهم تجاه أساتذتهم الذين أذلّوهم حتى بعد مضي عشرين سنة أو ثلاثين أو أربعين سنة. وأيضاً عانى كثير من زبائني من تعذيب أخوة أو أخوات أكبر منهم سناً، وحملوا معهم هذه العلاقة المنفّرة حين أصبحوا شباباً.

وكما هو الحال مع الآباء، فإن هؤلاء الأشخاص الذين أثروا كثيراً في حياتنا، لم يفعلوا ذلك عن عمد، بل كانوا يتصرفون بشكل غير مقصود من أصدقاء جروح طفولتهم وإهمالها. وثانية بينما يحتاج سلوكهم أن يقابل بالحنان والشفقة، لا بد من إيقاف تواطئهم. وربما تستطيع المقترحات التالية من أجل التفكير المنفتح، أن تصنع شيئاً لمعالجة علاقتك مع الأشخاص المهمين في حياتك الماضية أو في حاضرك.

□ «أقبل وأقدر وأحترم (الشخص) في الآخرين المهمين في حياتي».

□ «عندما يظهر الآخرون المهمون تصرفات غير مقبولة نحوي

- أو نحو الآخرين أجابهم بلطف وحزم» .
- «أنا منفصل ومستقل عن الأناس المهمين في حياتي، الآن وفي الماضي» .
 - «أشعر بالحنان والشفقة نحوهم، وأرى سلوكهم نابعاً من إحساسهم بعدم الأمان الدفين فيهم» .
 - «أتمنى لهم السعادة والرضى» .
 - «أتمنى أن يكون لي بهم علاقة صداقة بين الند للند» .
 - «أحتفظ بحقي في البقاء مختلفاً عنهم» .
 - «لن أجز لهم أن يفرضوا عليّ قيماً مصطنعة بعد اليوم» .
 - «أحترم حقهم بأن يكونوا مختلفين عني» .
 - «سأصرف نفسي عن الحاجة إلى تأييدهم وقبولهم لي» .

إذا شعرت وأنت تقرأ هذه الأفكار المنفتحة عن الأشخاص المهمين في حياتك بالسكينة، والحنان والحب والقبول والفهم، أو إذا وجدت مشاعر الامتناع والمرارة والغضب والغيط، قد بدأت بالتراجع في نفسك، إذن ثابر على تلك الأفكار. من ناحية ثانية إذا بقيت تلك المشاعر البغيضة الأخيرة قوية في نفسك، يكون من الحكمة أن تتوقف عن ممارسة تلك الأفكار المقترحة، وأن تلتمس الأمان العاطفي والبرء والشفاء، التي تساعدك على حل الصراعات التي تبطن تلك المشاعر.

الأفكار المنفتحة حول الحاضر:

عندما لا نشعر بالأمان، نجد صعوبة في الحياة في

الحاضر: نميل إلى حماية أنفسنا إما بوضع خطط المستقبل، أو بالعيش في الماضي. مهما يكن من أمر فإن العيش في اللحظة الحاضرة، هو مظهر أساسي لشفاء أنفسنا. وحين نركز على «الآن» معنى ذلك أن جميع طاقاتنا ومصادرنا متوافرة عندنا، ويمكن أن نطبقها بجدوى على النشاط الذي بين أيدينا. صُممت اقتراحات التفكير المنفتح التالية، لتكون إلماعات لك أن تركز بكليتك على ما تفعله في الحاضر، فإذا ظللت رغم تلك الإلماعات تجد نفسك هائماً في الماضي أو في المستقبل، فهذه إشارة واضحة إلى أنك تحتاج إلى عمل عاطفي أعمق بكثير، كي تصبح قادراً على ترك نماذج تفكيرك الوقائي:

- «الحياة هي هنا والآن».
- «عقدت العزم على تركيز ذهني على نشاط اللحظة الحاضرة».
- «أشعر أنني أكثر جدوى عندما أمكث في نطاق الحاضر».
- «أريد أن أكون تام الحضور حين أمنح نفسي وقتاً لها».
- «أريد أن أكون تام الحضور حين أتصل بالآخرين».
- «أعطي نفسي بكليتها لأحيا في الحاضر».
- «الحياة في الحاضر أثمن هدية أستطيع أن أقدمها لنفسي».
- «كل ما أحججه موجود هنا في الحاضر».

الأفكار المنفتحة حول الماضي:

كثير من الناس يجدون العيش في الماضي حماية لهم. يرى بعضهم الماضي من خلال عدسات وردية، ويتجنبون بمهارة

مواجهة حقائق الحاضر. وهناك آخرون يستطيعون أن يدخلوا التسلية إلى نفسك، برواية قصة بعد قصة حول الماضي، ولكن بعملهم هذا يسعون ألا يتيحوا لك أبداً أن تقترب منهم عاطفياً، إذ يحتفظون بمسافة بينك وبينهم. ويوجد أناس آخرون يلومون الماضي على كل مشاكلهم. هذه أيضاً استراتيجية تجنب. فبتسليط كل صعوباتك على الماضي، لا يكون عليك أن تتحمل مسؤولية التغيير. حقاً إن ماضيك يلوّن حاضرك، ولكن لا يمكن لأي تغير أو نمو أن يتم، إذا دفنت رأسك في رمال الماضي للوقاية. إنك تحتاج الأمان كي تتجاوز الماضي. وعندما تمتلك درجة معينة من الأمان، فإن المقترحات التالية للتفكير المنفتح حول الماضي، ستربطك بعمق أكثر بقيمتك وبمواردك للتغيير وتساعدك كي ترى الماضي على نحو أكثر نضجاً:

- «أتعلم من الماضي».
- «الأخطاء والإخفاقات هي مناسبات للتعلم».
- «النجاح والإخفاق مصطلحان نسبيان».
- «لقد عقدت العزم على الاحتفاظ من الماضي بأي أمر يدعمني، وأترك منه ما يقف حجر عثرة دون نموي الناضج».
- «لن أعيد أشكال سلوك الماضي المؤلمة لا مع نفسي ولا مع الآخرين».
- «ماضيّ هو مَعْبَرٌ لمعرفة مدى صلاح وجودي أو عدم صلاحه الآن في الحاضر».

مرة ثانية أقول لا تثابر على تجريب هذه المقترحات، إذا ألمّ بك شعور من المشاعر الوقائية، مثل الغضب والمرارة والحزن والشعور بالوحدة. قيّم (ثمّن) رسالة هذه المشاعر، وتوصل إلى الأمان الذي تحتاجه لكي تتقدم في الحياة، وتترك الماضي وراءك.

الأفكار المنفتحة حول المستقبل:

إذا كان بوسع الناس الهروب إلى الماضي، فإنهم يستطيعون أيضاً الهروب إلى المستقبل، بواسطة الخيال أو بواسطة القلق. والأقوال مثل: «الهضاب النائية خضراء» و «أن يبني قصوراً في الهواء» و «العشب أكثر خضرة في الطرف الآخر» و «يوجد دائماً غد» جميعها مؤشرات لأمل واقٍ، يبشر بأن المستقبل سوف يحمل معه الأمان والسعادة للذين لا وجود لهما في الحاضر. تخيلات المستقبل حين تخلق لنفسك عالماً غير واقعي هي بمثابة أمرين اثنين: تجنب العالم الواقعي الحقيقي وتعويضه، فهو عالم مؤلم جداً، وغير آمن أبداً بالنسبة إليك، من أجل القيام بمخاطر عاطفية واجتماعية. أما القلق حول المستقبل، فإنه أيضاً استراتيجية وقائية تعويضية، تنقص من خلالها أي احتمال للإخفاق، أو عدم الاستحسان، أو الخفض من شأنك. إن الخوف من الإخفاق والنبد يقذف بك نحو أفعال نكدة، تدّعي أنها تحرسك وتحفظك من مثل تجارب الإخفاق هذه. بقرائك تلك الاقتراحات التالية للتفكير المنفتح حول المستقبل، تقدم

لك مشاعرك التي ستنشأ فكرةً عن درجة عدم الأمان لديك. إن كانت هذه الدرجة من طبيعة عميقة شديدة، فعليك أن تكف عن تجريب تلك الأفكار، إذ يلزمك حينئذ تغيير عاطفي أعمق بكثير قبل أن تكون جاهزاً لتقبل تلك الاقتراحات:

- «حاضري هو مستقبلي».
- «أخطط بعناية استعمالاً مجدياً لوقتي الثمين».
- «تدبير الوقت بما يتوافق مع حاجاتي ومسؤولياتي، هو طريقتي لأعرف كم أنا ثمين في عين نفسي».
- «يحدّد غنى المحصول في المستقبل، بمدى جودة زراعتك بذور الحب والأمل والمسؤولية هنا في الحاضر».
- «ليس مهماً ساذا يحمل المستقبل، لن أفقد أبداً رؤيتي لطبعتي وقيمتي».
- «يجب أن أجد السعادة والإنجاز ضمن نفسي».
- «ليس الوقت هو الذي يغيرنا، ولكن عملنا هنا والآن».
- «لا العمر ولا التعلم يجلبان السعادة أو الحكمة، ولكن يجلبهما حب الذات وحب الآخرين وحب الحياة».

الأفكار المنفتحة حول الحياة:

حين تكون آمناً ومستقلاً، تجد الحياة ثمينة مليئة بالأسرار متحدية تحفز بلا حدود، تجد أن الوقت يقصر للقيام بكل الأعمال التي ترغب أن تقوم بها، وإنك لتنتهز كل لحظة كما لو كانت هي لحظتك الأخيرة، تنهض بحماسة وتدخر عيش يوم

آخر. عندما تعيش في عالم غير آمن . سواء أكان عالماً خارجياً أو داخلياً أو كليهما . تصبح الحياة مهددة لك مؤلمة تدعو إلى الاكتئاب، والخوف والريبة وعدم التوقع. فإذا كانت تجربتك في العالم على هذا النحو، فإن أفكارك تنم عن هذا الواقع الحزين، وتتصرف بحكمة كي تحميك. وريثما يصبح عالمك الداخلي وعالمك الخارجي آمين، فإنك تحتاج إلى أقصى ما تستطيع من وقاية، وتكون حكيماً إن أنت لم تغامر إلى أن تشعر بأرض صلبة تحت قدميك. وأنا أتمنى بإخلاص، أن تصح عليك المقترحات التالية للتفكير المنفتح حول الحياة، وأن توصلك الأعمال الاجتماعية والشخصية وما بين الأشخاص، إلى مكانة تستطيع منها أن تعلن أفكارك بملء حريتك الداخلية:

- «الحياة متحدية إلى ما لا نهاية».
- «الحياة لها معنى».
- «الحياة مليئة بالأسرار».
- «جيد أن يكون المرء حياً».
- «الحياة تنتظرنى لأتمتع بكنوزها الواسعة».
- «الحياة ثمينة».
- «أحترم حياتي وحياة الآخرين».
- «إنني لأعجب من اتساع الكون وغناه».
- «أنا جزء مهم من الكون».
- «أعطني بالعالم الذي أعيش فيه».

ثناء وإشادة:

قد يُعبّر عن التفكير المنفتح حول نفسك وحول الآخرين بالثناء والإشادة.

ليس الثناء والإشادة بالمعنى الواحد:

مع أنه يمكن استعمال كل مصطلح من هذين المصطلحين مكان الآخر، فإنهما ليسا بالأمر الواحد. الثناء هو اعتراف كلامي أو معرفي لفعل قمت به أنت، أو قام به شخص آخر. الإشادة هو أيضاً اعتراف كلامي أو معرفي، ولكن لشخص لا لفعل. الثناء هو الطعام الذي يغذي الجهد المسؤول، الإشادة هي الذهب الذي يغني تقدير الذات. فالثناء يوجه دائماً إلى فعل ما مثلاً:

- «جون لقد قدّرت حقاً أنك رتبت الغرفة بعد اللعب».
- «ماري شكراً لأنك طبعت هذه الرسالة بسرعة وبشكل مجد».
- «كيفين أنا مسرور حقاً من مجهودك في الأعمال المدرسية».
- «مارجريت شكراً لأنك تأتين إلى موعدك في الوقت المحدد».

في الثناء يَحُسّن التركيز على الجهد أكثر من الأداء. ومعظم القلق الشائع في ثقافتنا الحديثة هو قلق الأداء، وهو يرجع إلى ميل الأهل والمعلمين والموظفين والآناس الآخرين، إلى تقديم الثناء فقط للأداء الكامل، أكثر من تقديمه إلى الجهد المبذول

في إنجاز العمل. ومثل هذا التأكيد على الأداء، يقود إلى ضياع الفضول الطبيعي عند الأطفال، وضياع حُبهم للتعلم، كما يسبب لهم أن ينموا سلوكيات وقائية مثل التجنب والتعويض والثورة، أو اللامبالاة في الحذر من الإخفاق.

أما الإشادة فتستهدف الشخص نفسه، وهي تعطي النتيجة المطلوبة فقط حين:

- تكون لا مشروطة (الإشادة المشروطة مناورة وتلاعب).
 - تكون أصلية ومخلصة (تأتي من القلب لا من العقل).
- أمثلة على إشادة الإنسان بالآخرين وإشادته بنفسه:

- «أنا أحبك».
- «أنا أوّمن بك».
- «أثق بقدرتك على العناية بنفسك».
- «أريد فقط أن أحتفظ بك».
- «أنت رائع».
- «أنت ثمين».
- «أنت فريد».
- «أنت حر في أن تكون ذاتك».
- «أنت لا تكف عن إدهاشي».
- «أنت جميل».
- «أقدر نفسي واحترمها».
- «أدهش لوجودي الفريد».

- «أنا أعشق نفسي» .
- «أنا قادر» .
- «أنا حر في أن أكون، أنا نفسي» .

يجد كثير من الناس صعوبة في فصل الشخص عن السلوك وقد يقولون: «كيف لي أن أعرفك إن لم يكن ذلك من خلال سلوكك؟» وأجيبهم إن تنظروا إلى سلوكي وحده لا تعرفوني أنا بل تعرفون سلوكي وحده. يكمن بعض الاختلاط في هذا الموضوع من اعتبار كلمتي «شخص» و «شخصية» مترادفتين. شخصيتي هي شخصي الفريد، بالإضافة إلى جميع سلوكياتي فما هو شخصي إذن؟. فكل واحد منا ظاهرة فريدة في هذا الكون لا تتكرر. «أنت من أنت» ليس من سلوك بوسعه أن يزيد، أو ينقص من قدسية وجودك. إن الإشادة تحتفل بوجود الناس لا بصنيعهم. إنها تعابير عاطفية حضورها يقوي إحساس الأطفال بإعجاز وجودهم وغيابها يؤدي إلى عدم أمان عميق، وعدم طمأنينة وعَنَتٍ بالغ عند الأطفال، وعند الكبار أيضاً إذا لم يُتَلاف نقص الإشادة هذا.

الثناء على النفس هو الثناء الوحيد:

يقال في بعض الثقافات عن الذي يثني على نفسه إنه (مغرور). ومع ذلك فإنني أنا الكهل إذا اعتمدت على الآخرين أن يثنوا علي، ويشجعوا جهودي ومكاسبي سأبقى كالأطفال

مرتبطاً بالآخرين، وغير قادر على التصرف من دون اجترار المديح الإيجابي.

يكون للثناء تأثير فقط حين تتشرب أنت الاستحسان. وفي أغلب الأحيان قد تصرف الثناء الذي يأتيك من الآخرين، أو تخففه أو تحرفه. قد يأتي هذا الصرف خلال ردود فعل إدراكية معرفية مثل: «إنه لا يعني ذلك حقاً» أو «لو كان يعرفني حق المعرفة لما قال أموراً كهذه» أو «أنا حقاً خدعته». وقد يأتي التخفيف بمثل هذه البيانات الداخلية: «لم يكن ذلك شيئاً مهماً حقاً» أو «كل امرئ قادر على أداء ذلك» أو «كنت مجرد محظوظ في الواقع» وليس تحريف الثناء أمراً غير مألوف. مثاله يبدو في الأفكار الآتية: «ما هو الأمر الذي تسعى إليه الآن؟» أو «إنها تحاول أن تخدعني» أو «توقف عن تملقي». إذا استجبت إلى الثناء بوحدة من تلك الطرق، فتلك محاولة منك لإبقاء القوة بأكملها بين يديك. إنك لا تمتلك أماناً كافياً بعد لتتشرب الاجترار المفتوح للثناء، ومن الآن لك أن تبقى مغلقاً تجاهه. وعندما تستطيع أن تتقبل الثناء بلباقة ولطف وأدب كأن تقول: «شكراً» أو «أقدر حقاً تعليقاتك» أو «أن يعجبك ما فعلت، ذلك أمر يهمني» فهذا يكشف درجة أمان واطمئنان، تجيز لك أن تتقبل الثناء. ولهذا أقول إن الثناء من الآخر، هو ثناء الإنسان لنفسه: فهو لا بد أن يمر من خلال عملية مشاهدة عندك قبل أن يكون له تأثير.

ويكون الأمر أقوى إذا استطعت أن تقدر جهودك وتشجعها وتثني عليها. إنك تحتاج أن تصبح أعز صديق لنفسك، صديق يؤمن بكفاءتك، ويستجيب بقوة لجهودك. بإمكانك دائماً أن تكون ساهراً على تشجيع نفسك. ولأنك بالغ راشد لن تكون بحاجة بعد الآن، أن تعتمد على الآخرين من أجل تقدير نفسك واحترامها. إن الثناء الذي يأتي من الآخرين كسب رائع (عندما تكون في موقع آمن كي تتشربه) ولكن ليس بالأمر الذي تبحث عنه أو تنتظر حدوثه بشغف. على هذا النحو نقول: إن ثناء الإنسان على نفسه هو الثناء الأوحـد.

إشادة المرء بنفسه هو فعل غيري!

كان من المتعارف في الثقافة الكاثوليكية، التي نشأت وترعرعت في أحضانها، أن الإنسان إذا أحب نفسه كان أنانياً. إحدى الخطايا المميتة السبع كانت حب النفس. هذا التعليم يقوض احترام الإنسان لنفسه عند أناس كثيرين، ويجري هذا الأمر، ويا للسخرية على خلاف الرسالة الأساسية للمسيحية، التي تدعو إلى حب الإنسان لنفسه. كانت دعوة المسيح واضحة جداً: «جميع القوانين تطرح جانباً ما يلزم أن يفعله الإنسان، وهو أن يحب الله من كل قلبه، ويحب جاره كما يحب نفسه» جاء في المزمور 7111 من العهد القديم: «شكراً لك يا ربي على وجودي المدهش».

ما تعريف الأنانية؟ من غير ريب أن أشكال السلوك، مثل السيطرة، والضببط، والتلاعب، وجذب الانتباه، والعدوانية، واقتصار الإنسان على مصالحه، واللوم، والنقد، والحكم، كلها أمثلة على الأنانية؟ ولكنهم فقط أناس لم يتعلموا كيف يحبون أنفسهم ويشيدون بها، أولئك الذين يمارسون تلك السلوكيات الوقائية «الأنانية»، إنهم أناس ليس لديهم إحساس بجدارتهم بالحب، ولا بتفردهم، ولا بكفاءاتهم الواسعة ليكونوا قادرين على إدراك روعة الأشخاص الآخرين، وتفردهم وعلى الشعور بالحب والاحترام تجاههم. عندما تقدر ذاتك كل التقدير، ويكون بوسعك أن تشيد بوجودك، فإنك بشكل تلقائي تكون محباً لا لنفسك وحدها بل لجميع الآخرين. ذلك أنه من خلال أفعال تعبر عن حبنا لأنفسنا، نستطيع أن نُقنع الآخرين بروعة كونهم وروعة الكون أجمع.

لقد كان تعليماً غريباً أن ترفض نفسك وتقبل الآخرين. ولا بد أن مثل هذا التعليم محكوم بالفشل والإخفاق، لأن كل حب للآخرين وللعالم، يتدفق من نبع حبك لنفسك. وأعظم وأقوى إشادة بوسعك أن تقدمها لنفسك، هي جملة «أحب نفسي» ومن هذا الأساس الصلب، تستطيع أن تشيد بالآخرين إشادة عظيمة: كلمة «أحبك» هي توكيد للذات يصبح عملاً غريباً حقيقياً.

حصريات مجلة الابتسامة
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb

الفصل الرابع

قدرة المواقف «السلبية»

التفكير الشعوري والمواقف السابقة للشعور :

التفكير الشعوري منوط بالأفكار، التي تكون واعياً أنك تمتلكها قبل وأثناء وبعد نشاط تقوم به، أو في تفاعل بينك وبين الآخرين. مثلاً عندما تستيقظ صباحاً قد تكون واعياً، أنك ستبدأ مباشرة بالخوف من الذهاب إلى العمل فتفكر في نفسك: «أتمنى لو لم يكن عليّ الذهاب إلى العمل، اليوم» (تفكير وقائي) على خلاف ذلك، قد تتطلع بشغف للذهاب إلى العمل (تفكير منفتح). وأثناء النهار وأنت منهمك في عملك قد تقع عينك على الساعة وبتفكير وقائي تقول: «أكره أن أكون هنا، وأتمنى أن يمضي الزمان على نحو أسرع». من جهة أخرى قد تكون ملتزماً بتفكير منفتح فتقول: «أنا حقاً أتمتع بما يجلبه لي اليوم من تحديات». وبعد العمل قد تلتقط أنفاسك مرتاحاً، وأنت تقول لنفسك: «ظننت أنني لن أنتهي من هذا اليوم أبداً» أو إذا كنت مطمئناً في نفسك تقول: «أنا مسرور لما أنجزت اليوم

من أعمال». ومن الواضح أن الشخص الذي يمارس التفكير الوقائي، ينم عن هشاشة في نفسه، والشخص الذي يمارس التفكير المنفتح، يعكس الثقة والكفاية في نفسه، ولكن سواء في التفكير المنفتح أو الوقائي، تحدد نماذج هذين التفكيرين، مواقف عميقة سابقة للشعور.

خذ مثلاً ذلك الشخص الذي ذكر البيانات الوقائية عن نفسه:

- «أتمنى لو لم يكن عليّ الذهاب إلى العمل اليوم».
- «أكره أن أكون هنا وأتمنى أن يمضي الزمان على نحو أسرع».
- «ظننت أنني لن أنتهي من هذا اليوم أبداً».

لماذا يفكر هذا الإنسان في العمل بشكل وقائي إلى هذا الحد؟ يمكن أن نتلمس أسباب ذلك في المواقف السابقة للشعور، التي حددت التفكير الشعوري بدون قصد. أمثلة على هذه المواقف السابقة للشعور:

- «يجب ألا أرتكب أخطاء أبداً».
- «يجب على كل إنسان أن يحبني».
- «يجب أن أكون كاملاً (مثالياً)».
- «أنا عاجز . غير قادر».
- «أي شخص آخر يعرف أكثر مني».

وبطريقة مماثلة يأتي التفكير المنفتح من مواقف منفتحة سابقة للشعور. وفي مثالنا قَدَم الشخص الذي يمارس التفكير المنفتح تلك البيانات عن نفسه:

- «أنا تَوَاق إلى هذا اليوم».
- «أنا حقاً أتمتع بما يحضره لي اليوم من تحديات».
- «أنا مسرور لما أنجزت اليوم من أعمال».

هذه الأفكار المنفتحة الشعورية، هي نتيجة مواقف منفتحة عميقة عند ذلك الشخص مثل:

- «أثق بقدرتي على التعلم».
- «قيمتي مستقلة عن النجاح والإخفاق».
- «ليس علي أن أثبت شمائي أمام الآخرين كي يقبلوني».
- «الأخطاء هي مناسبات للتعلم».

إذا كان تفكيرك الشعوري منفتحاً أكثر منه وقائياً، فقد تكون واعياً مدركاً للنبع العميق، الذي صدر منه هذا التفكير في المواقف المنفتحة السابقة للشعور. من جهة أخرى، عندما تلتزم بالتفكير الشعوري الوقائي، يقل كثيراً احتمال أن تكون واعياً مدركاً لذلك النبع الأساسي السابق للشعور. وقلة الوعي هذه تحرسك من مواجهة تهديدات هشاشة نفسك. ولا يحتاج المرء الذي يفكر شعورياً بأساليب منفتحة إلى مثل تلك الحراسة.

إن المواقف السابقة للشعور، التي تحدد النشاطات الشعورية

في التفكير والمشاعر والأقوال والأعمال توصف بأنها إما «غير عقلانية» وإما «عقلانية» مثلما يوصف ذاك التفكير الشعوري بأنه إما «سلبى» وإما «إيجابى». أما بالنسبة للأفكار والمشاعر، فإن أنسب وصفين لها في اعتقادي أنها إما «منفتحة» أو «وقائية».

لا يوجد شيء يماثل الموقف السلبى :

إيرلندا جزيرة مقسمة سياسياً، كانت مسرحاً لمواقف سابقة للشعور عند جماعات مختلفة ثقافياً ودينياً، وهو أمر أدى إلى قرون من الكره والعنف. هذه المواقف توجب مشاعر عدم الثقة وعدم الاطمئنان والخوف عند مختلف تلك الجماعات. ومثل هذه المشاعر تنشأ من منبع أعمق، وهو عدم تقدير الجماعات للفروق التي تميزها. وأكثر من ذلك، تأبى قبول وجودهم الإنسانى المشترك وتمجيده. وأياً كان السبب الذي قاد إلى فقدان الإحساس بالإنسانية المشتركة، فإن الحل لا بد أن يرتبط بإعادة الكشف عن روعة الوجود الإنسانى، واحترام الأشكال المختلفة للتراث الدينى والسياسى والثقافى وتقاسمها.

أمثلة على المواقف السابقة للشعور، التي تخلق حداً فاصلاً بين تلك الجماعات.

□ «جميع الجمهوريين بابويون (كاثوليك) وعملاء الشيطان».

□ «جميع الاتحاديين لُعب قَتلة بين أيدي الحكومة البريطانية».

ووصف هذه المواقف بأنها «غير عقلانية» أو «سلبية» يعنى فقدان نقطة لها هدف نافع جداً وهو إبقاء الجماعتين منفصلتين

كل على حدة، ويتيح للطرفين إلقاء اللوم في التقسيم على الطرف الآخر. يوجد منهج (نافع) في هذا الجنون الظاهري هنا، لأنه ريثما يطرأ تغيرات عاطفية في تقدير كل جماعة للأخرى، والوثوق بها ليس من الأمان أن تعيشا معاً، ولذلك ثمة حاجة للقوى الوقائية. وثانية في مثل هذه المواقف المتقابلة، لا تقع مسؤولية التغيير على أي من الجماعتين. إن لوم كل جماعة للجماعة الأخرى يتضمن وقاية لهما، ببقائهما في معسكرين منفصلين، دون أن تخاطر أي جماعة منهما باحتمال أن تُرفض أو تُذلّ أو تكون أضحوكة للجماعة الأخرى. فالمواقف الوقائية السابقة للشعور، تعكس عدم الثقة بين الناس، وتجارِبَ هجر قديمة، واستغلالاً وخفض كل مجموعة للأخرى. وريثما تحل المسائل العاطفية العميقة، يحتاج الناس إلى وقاية بعضهم من بعض بقدر الإمكان. والعقل مخترع عظيم للمواقف التي تحمي القلب.

بالطريقة نفسها التي بواسطتها بها المجموعات المنقسمة مواقف وقائية، يفعل الأزواج المتنازعون. يُدهش الكثير من المعنيين، كيف أن نساءً تعرضن للأذى الجسدي والجنسي والعاطفي، يرجعن إلى تلك العلاقة المؤذية، رغم أن القرين المضطهد لا يسعى إلى مساعدتهن في مشاكلهن. والتبريرات التي تُقدّم غالباً في مثل هذه الحال:

□ «إنه ليس سيئاً بكليته».

□ «لا يستطيع فعل ذلك بدوني».

- «الأطفال بحاجة إلى أبيهم» .
- «إلى أي مكان آخر أستطيع أن أذهب» .
- «سوف تتغير الأمور» .
- «سيلين مع تقدم العمر» .

كل كلام شعوري من هذه الأقوال . التي هي وقائية في طبيعتها . منبثق من النبع العميق للمواقف السابقة للشعور مثل :

- «تجنب التحديات والمسؤوليات الصعبة في الحياة هي أفضل سياسة» .
- «الأمور هي على ما هي عليه ، وليس بوسعي أن أفعل أي شيء لأحدث تغييراً» .
- «أنا أحصل على ما أستحق لأنني شخص سيء» .
- «أنا لا نفع مني ولا قيمة لي ، وأنا غير قادرة على الوقوف على قدمي الاثنتين» .

ومع أن هذه المواقف السابقة للشعور تؤثر تأثيراً قوياً في تفكير هؤلاء النسوة وفي أقوالهن وأعمالهن ، فإنهن لا يعلمن بوجود تلك المواقف ، ولا بعلاقتها مع السلوكيات الشعورية . وهذا الجهل في حد ذاته ، يحميهن من مواجهة هشاشتهن لكونهن حتى هذه اللحظة ، لم يحزن الأمان العاطفي لمعالجة الموقف . والقول بأن مثل هذه المواقف «غير عقلانية» أو «سلبية» ، يؤدي إلى مزيد من الذل والعبوس لدى الضحايا اللواتي وقع عليهن الأذى . إنهن يحتجن أن يعطين الثقة على

جهودهن المعرفية البارعة، التي يبذلنها لحماية أنفسهن من ألم أعمق من إيذاء شركائهن لهن . ألا وهو ألم الهجر الكبير الذي ذقنه في طفولتهن، والخوف من معاناة تلك التجارب المخيفة ثانية، وهي الضياع الكلي والانعزال. قد لا يكنّ حتى تلك اللحظة قدرات على أن يرين خلاصهن، يكمن في أن يتعلمن تدليل أنفسهن، فإذا عدن بعد ذلك إلى شركائهن يكون لديهن على الأقل، بعض الأمل في أن يبدأ هؤلاء بتدليلهن. وإذا لم يتح لهن طوال حياتهن من تجارب، سوى الإهمال والهجر والنقد والأذى، لا يكون لديهن أمان ولا أساس يبدأن منه سعيهن للوصول إلى صلاحهن وفرادتهن وجمالهن وكفاءتهن وجدارتهن بالحب، وإذن هن يحتجن للوقاية بنوع من المواقف السابقة للشعور المذكورة آنفاً.

في المثال الأول تكون وقاية الموقف، بتجنب حمل مسؤولية الانفصال عن القرين المؤذي. وفي المثال الثاني الذي يتضمن إسقاط كل المشاكل على القضاء والقدر، يقدم الموقف للمرأة وقاية من أن يعزى إليها ما حدث، فتحمل مسؤولية تغييره. أما الثالث والرابع من الأمثلة، فإنهما يتضمنان تشرباً حين تعتبر المرأة ذاتها، سيئة، أو لا قيمة لها، أو تستحق تلك المعاملة السيئة. الموقف هنا هو: «ما دمت لا نفع مني إلى هذا الحد، كيف يمكن لأحد أن ينتظر مني أن آخذ على عاتقي، مسؤولية التهديد بالانفصال عن الشريك المؤذي؟».

تشهد أماكن العمل أحياناً، موظفين يستغلهم رؤساؤهم

ويسئئون إليهم. وإذا اقترحت على هؤلاء الموظفين أن يجابها رؤساءهم، ويسألوهم الاحترام والعدالة، فإنهم قد يجيبون بأعذار وقائية مثل:

- «لدى رئيستي في العمل أمور كثيرة عليها القيام بها، فهي تسعى بين العمل والأسرة والأولاد وغير ذلك».
- «إن له صفاته الجيدة».
- «إني أحتاج إلى هذا العمل».
- «أنا متيقن أنها لم تكن تعني ذلك».
- «ليس الوقت مناسباً للكلام معه الآن».

هذه التعبيرات الواردة في مستوى الشعور، تحمي من المجابهة، التي هي أكثر تهديداً لاحترام الذات، مما يحتمله ذلك الظرف.

والشعور (السابق) المتواري في هذه المواقف الوقائية، والذي يكمن في جذور هذه الجمل قد يكون:

- «علي أن أكون كفؤاً على نحو كامل في كل ما أفعل».
- «الاعتماد على الآخرين أمر ضروري في هذه الحياة».
- «من الضعف أن يظهر المرء هشاشة نفسه».

تقدم هذه المواقف السابقة للشعور، لهؤلاء الموظفين الملتزمين بها، طريقاً للابتعاد عن المجابهة يحتاجون إليها، ريثما يصبحون جاهزين للانفتاح. يتضمن الموقف الأول

استدماجاً لمتطلبات الكمال، فلا يقي هذا الاستدماج بشكل رائع من الإخفاق وحسب، بل يزود فوق ذلك بسبب معقول لعدم مجابهة سلوك غير معقول: «ومع ذلك إن وجدني رئيسي لا أبلغ المستوى المطلوب، فهذا لكوني لست كاملاً. ومعنى ذلك أن علي أن أعمل بجهد أكبر». لقد عالجت موظفين، كان عليهم أن يعملوا اثنتي عشرة أو أربع عشرة ساعة في اليوم، كي يتجنبوا الإخفاق والنقد وكي يرضوا أرباب العمل. موقفهم هذا في طلب الكمال، يقيهم من أن يضطروا إلى النظر في سلوكياتهم المتطرفة. وهو مانع لوضع المسؤولية بيد المدير، الأمر الذي قد يعرضهم لخطر النقد والسخرية. طلب الكمال هذا هو حث لهم كي يبذلوا جهوداً أكبر، لإرضاء المدير وبذلك ينقص احتمال جرحهم وإيلاهم ورفضهم.

المثال الثاني على نوع الموقف السابق للشعور، هذا الذي قد يتبناه الموظف المستغلّ يتضمن إسقاطاً، وإعاقات ماهرة لأية محاولة تهدد مصدر الاستقلال لديه.

والمثال الثالث يوضح استعمالاً بارعاً للاستدماج، كأن يقف المرء موقفاً يكون من الضعف فيه إظهار هشاشة نفسه يحميه من احتمال النبذ، بحيث لا تظهر أبداً أمارات الغضب والإحباط والغضب والامتناع عنه.

إذا كان لديك إحساس عاطفي عميق بِقَدْرِكَ وبقيمتك، وكانت نتائج عملك محترمة ومقدرة، فإنك لن تقبل أن يقع

عليك الأذى من أية جهة. إنك ستدافع عن حقوقك بحزم وهدوء واحترام، وإذا لم تُجدِ المجابهة الكلامية، ولم تقدم لك رداً مناسباً، فإنك تتخذ إجراء قوياً جازماً وعادلاً. مهما يكن من أمر، لا يتمتع الكثيرون منا بهذا الأمان الداخلي، كي يكونوا قادرين على المجابهة بتلك الطريقة البناءة. وما دمنا ما نزال نكافح الجروح العاطفية القديمة، فإننا نحتاج إلى الوقاية من احتمال تكرار مثل تلك التجارب. إن المواقف السابقة للشعور التي كنا نناقشها هي إبداعية ووقائية، يلزم تقديرها وقبولها على أنها ضرورية في حياة الإنسان، ريثما يتولد الأمان لديه. وحينئذٍ يمكن الكشف عن الصراعات الدفينة وتبدأ عملية الشفاء.

تعبير المواقف الوقائية أفضل من المواقف السلبية:

إذا كنت ترى . كما اقترحت عليك . ما يدعى بالمواقف السلبية، أو غير المنطقية بديلاً للمواقف الوقائية، فأنت الآن تجلّ نفسك لأنها تعتني بك، ولأنها على الدوام ناشطة من أجل حمايتك من آلام أكثر، وعقبات تقف في طريق نموك، ولأنها تسعى لأن تقودك شوطاً أبعد في عمق طريق تحقيقك الذاتى. وكما هو الأمر في الأفكار الوقائية، وفي المشاعر الوقائية هناك وظيفة أخرى للمواقف الوقائية، وهي وظيفة إنذار تنبهك إلى وجود تهديدات لصلاح حياتك، وإلى تغييرات تحتاجها لمواجهة تلك التهديدات. ولكن إذا لم يكن لديك أمان داخلي، لن يكون بوسعك أن تستجيب لوظيفة الإنذار تلك في

مواقفك، وبدلاً من ذلك تستجيب للرسالة الوقائية. ولإيضاح هاتين الوظيفتين الوقائية والإنذارية، سأقدم اثني عشر مثلاً لمواقف عامة سابقة للشعور، وأبين في كل واحد منها تهديداً يستهدف صلاح الحياة، ووسائل المعالجة والشفاء المطلوبة.

- «على كل امرئ أن يميل إليّ ويحبني».
- «ينبغي أن أكون كفؤاً تماماً بكل أمر أفعله».
- «الناس سيئون بحكم الوراثة، ويجب أن يعاقبوا على طبيعتهم الشريرة».
- «ينبغي أن يسير كل شيء في حياتي بشكل جيد، وإلا وقعت كارثة».
- «يحدد الحياة قوى خارجة عن إرادتنا».
- «أفضل سياسية في الحياة، هي تجنب التحديات الصعبة والمسؤوليات».
- «الاعتماد على الآخرين أمر أساسي لكل كائن حي».
- «أنا على النحو الذي أنا عليه بسبب ماضيّ، ولا شيء بوسعه أن يغير ذلك».
- «حياتي محددة بكليتها بسبب بنيتي الوراثة».
- «علي دائماً أن أساعد الآخرين إذا ألمّ بهم ضيق أو حزن».
- «لا يجهد الناس إلا من أجل أنفسهم».
- «الناس الذين يظهرون هشاشة هم ضعفاء».
- على كل امرئ أن يميل إليّ ويحبني :

(الرسالة المندرة: «يجب أن أميل إلى نفسي وأحبها، وأكون مستقلاً عن الآخرين عاطفياً») يتضمن هذا الموقف إسقاطاً، تضع بواسطته كل المسؤولية من أجل سعادتك على الآخرين، وبتلك الوسيلة تُنصّل نفسك بشكل وقائي من كل مسؤولية عن مشاعرك وتعاستك. هنا تستطيع أن تلقي اللوم على الآخرين بكل سهولة عن «أيامك التاعسة». وبلوم الآخرين تحمي نفسك أكثر بدلاً من النظر إلى نفسك مطلقاً. لأنك إذا نظرت إلى ذاتك تواجه نبذك لنفسك، ورفضك لها، وكذلك تواجه تجارب الهجر في الطفولة، التي أدت بك أن تنظر إلى نفسك بهذه الطريقة الوقائية. لاحظ أيضاً أن الموقف لا يتضمن رسالة من (أنك)، مما يعني أنه لا يلزمك أن تخاطر في استجداء الحب والعاطفة اللذين تتوق إليهما. وفي هذا دهاء لأنك إذا توصلت لتحظى بالعاطفة تخاطر بإمكان حدوث الرفض.

ولو كنت مطمئناً في نفسك مستقلاً عن الآخرين، لكان موقفك حينئذٍ منفتحاً أكثر منه وقائياً. حينئذٍ فقط بوسعك أن تشعر أنك ترغب في أن تكون محبوباً، ومقبولاً من الآخرين دون أن يكون ذلك أمراً جوهرياً لك. إن المواقف تعبر عن حالتك العاطفية. وهذا يمدّها بالقوة ويحدد، فيما إذا كانت وقائية أو منفتحة.

ونقول بوجه عام إن الشفاء المتضمن في الموقف الوقائي، يتعارض نفسياً تماماً مع رسالته الواضحة الصريحة. مثلاً إن الرسالة الشافية في جملة «على كل امرئ أن يحبني»، هي:

يجب أن أميل إلى نفسي وأحبها. والرسالة القوية الضمنية في هذا الموقف هي: «اعمل لنفسك بدقة ما تحتاج أن يعمل به الآخرون لك»، ومع ذلك فإنه لأمر حيوي ألا تبدأ رحلتك إلا حين تضؤل الأخطار المشتبكة التي تحقيق بك.

ينبغي أن أكون كفؤاً تماماً بكل أمر أفعله:

(الرسالة المندرة: الأخطاء والإخفاقات ليست دلالة على قيمتي كشخص).

هذا المثل عن الموقف الوقائي السابق للشعور، يبرز من التشرب لمطالب غير واقعية من الآباء، والمعلمين والكبار المهمين في حياتك. وهو تشرب حصل وقاية من الغضب الذي كنت تخشاه إذا لم تحقق توقعاتهم وآمالهم. ربت على ظهرك (تهنئة) على تلك الطرق التي عثرت عليها، لتقي نفسك من ألم ورفض آخر. إن الرسالة إلى الآخرين واضحة جداً هنا: «إذا قمت بكل شيء بطريقة صحيحة فهل تقبلونني وتحبونني؟» إن المواقف التي تتطلب الكمال تؤجج نار أشكال السلوك الإلزامية التي تطلب الكمال. والشعر التالي ينم عن تلك الدورة الوقائية:

محـب الكمال

لا بد أنك تعرفه

وإلا فأنت حينئذ تعرفها

ينظف ينظف

ولا ينتهي أبداً

يركض ويركض
ولا يتحرك من مكانه
مبتسم دائماً
والقلب محطم
يعمل كل شيء
ولا ينجز شيئاً
يذهب إلى كل مكان
ولا يصل إلى أي مكان
سباق لا نهاية له
غافلاً يخطو
وكل شيء في مكانه
إلا الحب غير مكانه
قَصْدُ الكمال
بقاء الحال

ها نحن ثانية نرى، أن الاعتماد العاطفي على الآخرين، قاد إلى ابتكار موقف وقائي، ولن يستطيع ذلك الشخص أن يلغي ذلك الموقف الوقائي السابق للشعور، إلا بعد أن تنحل الهشاشة العاطفية عنده. والشفاء الضروري تتضمنه رسالة الإنذار: «ليست الأخطاء والإخفاقات دليلاً على قيمتي». وهذا الموقف المنفتح لن يتطور، إلا إذا تثبت حبك لنفسك بدون شروط. وإذا كانت المواقف الوقائية السابقة للشعور تحميك من الألم، فإن

المواقف المنفتحة تؤكد نضجك العاطفي وتقويه .

الناس سيئون بحكم الوراثة، ويجب أن يعاقبوا على طبيعتهم الشريرة:

(الرسالة المندرة: «الناس طيبون بحكم الوراثة ويستحقون الحب والتقدير»).

تصبح الوقاية في هذا المثل واضحة، إذا أخذت بعين الاعتبار الرسالة المندرة المتضمنة في الموقف. فأن ترى الآخرين مستحقين للحب معناه، أنك قمت بأكبر المخاطر العاطفية بإظهارك العاطفة والاحترام. وما أمهر الوقاية حين ترى الآخرين سيئين إذ لا تُطلب مجازفة الاتصال معهم الآن! وكلما كان التهديد العاطفي في التعبير عن عواطف الحب نحو الآخر كبيراً، كان على الموقف الوقائي أن يصبح أكثر تطرفاً. حين ترى الآخرين (سيئين) تستطيع أن تبرر تجنب أي اتصال بهم، وإذا حصل اتصال تستعمل استراتيجية وقائية أبعد، بأن ترى الناس يستحقون العقاب.

من الواضح أن هناك أخطاراً عظيمة في هذا الموقف الوقائي. وهذا الموقف يأتي من واقع أن الأمور (السيئة)، التي حصلت لك قديماً، كانت بالغة ومتواترة. ومن هنا كانت حاجتك للوقاية كبيرة خوفاً من معاودتها وتكرارها. وللأسف أحياناً تُسقط (الشر) الذي اقترَف بحقك أنت على الآخرين، فتقوم باستعمال الوسائل نفسها التي استعملت ضدك. العنف

والإيذاء الجنسي والغضب وتحطيم الممتلكات والإيذاء الكحولي وإيذاء المخدرات. وهدفك هنا ليس إيذاء الآخرين بل وقاية نفسك. ومع ذلك فإن الناس الذين يتلقون مثل استجابتك الوقائية ولكن المؤذية، يحتاجون في المقابل الوقاية لأنفسهم ويستحقونها. ولإنجاز ذلك غالباً ما يوقع المجتمع عقوبة السجن على الأشخاص، الذين يقومون بمثل تلك الاستجابات الوقائية (وهو في ذلك على حق). ولكن المجتمع يقدم القليل بل لا يقدم شيئاً، لشفاء الجروح النفسية الدفينة في أشكال السلوك غير المقبولة اجتماعياً. وقد تحقق إلى حد ما الالتزام بوقاية الآخرين، من أولئك الأفراد الهشين عاطفياً والخطرين اجتماعياً. على أية حال لم يُقدّم اعتراف كاف بأن أولئك المدافعين عن أنفسهم يحتاجون الوقاية، وقبل كل شيء يحتاجون بيئة عاطفية آمنة تبدأ فيه أرواحهم الإنسانية المتضررة بالاستشفاء.

ينبغي أن يسير كل شيء في حياتي بشكل جيد وإلا وقعت
كارثة:

(الرسالة المندرة: «خذ مسؤولية حياتك أنت، وانظر إلى كل الاتجاهات [صعوداً وهبوطاً] على أنها جزء من عملية التعليم الإيجابية»).

في كثير من الأحيان ينشأ هذا النوع من الموقف الوقائي، بسبب فرط الرعاية والوقاية في مرحلة الطفولة، حين كانت تلبى جميع رغباتك بجهد قليل منك، أو بدون جهد على الإطلاق.

والنتيجة المؤسفة لنموذج تربية الطفل هذه، أنك لا تنمي إحساساً بمقدرتك الواسعة على العناية بنفسك. على العكس إنك تنطلق من طفولتك مع شعور بالتخاذل، وهو تهديد رئيسي لاحترامك لنفسك، ولكي تحاذر هذه الهشاشة العاطفية تبتكر بدهاء الموقف السابق للشعور الوقائي الذي يقدم تسويغاً لتجنب مخاطر، أن تصبح أكثر اعتماداً على نفسك. ولا يفيد الحكم على أولئك الذين يتمسكون بالموقف الوقائي بأنهم «لا يحملون المسؤولية» أو «كسولون» أو «غير جيدين» أو «مدللون» لأن إطلاق هذه الأوصاف عليهم، تزيد ضعف شعورهم بنفوسهم الضعيفة سلفاً. هؤلاء الأشخاص أصابهم الضعف والعجز بسبب فرط الرعاية، وهم يحتاجون إلى الأمان العاطفي، الذي يقدمه لهم التسامح مع موقفهم الوقائي، وسلوكهم في التجنب ريثما تبدأ عملية الشفاء عندهم ويصبحون قديرين.

يحدد الحياة قوى خارجة عن أنفسنا:

(الرسالة المندرة: «أستطيع أن أحمل عبء حياتي»).

يتضمن هذا الموقف إسقاطاً لمسؤوليتك عن حياتك على القوى الخارجية. إن التاريخ العاطفي النموذجي الذي يقود إلى هذا الموقف الوقائي، هو نوع من التربية الأبوية، ومن التعليم يعتمد منهجاً، السيطرة والضبط والنقد وجملة «أنا أعرف ما هو الأفضل لك». إذ من الخطر إلى أبعد حد على الأولاد، الذين يعيشون في بيوت ومدارس من هذا النوع، أن يتخذوا آراء، أو

يقوموا بأعمال تختلف عما يتطلبه منهم أولئك البالغون المحكمون السيطرة عليهم. فإذا جازف هؤلاء الأولاد، وقاموا بمثل ذلك، فإنهم يخاطرون بمزيد من تجارب الهجر العاطفي المرة. والطريق الأفضل للخلاص من ذلك المأزق هو أن تتخلى عن أية رقابة على حياتك، وتدع القوى الخارجية (الأهل والمعلمين والمنظمات والمجتمع والكنيسة) تتولى كل المسؤولية، وبهذه الطريقة تتفادى المخاطرة والتهديدات لاحترامك لذاتك. وتبقى الحاجة للواقيات القوية القويات هذه قائمة، حتى تحوز أماناً حين تتعرف تفردك وما تحويه شخصيتك من مزايا، حينئذ تصبح قوياً إلى حد تنفصل فيه عن سيطرة الآخرين.

أفضل سياسة في الحياة هي تجنب التحديات الصعبة والمسؤوليات:

(الرسالة المندرة: «أفضل سياسة في الحياة قبول التحديات الصعبة والمسؤوليات ومجابتها مجابهة فعالة»).

التجنب والسلبية استجابتان وقائيتان شائعتان تلجأ إليهما حين لا يكون لديك الأمان العاطفي، كي تكون نشيطاً مجرباً مبدعاً ومجاهاً في حياتك. وينشأ عدم الأمان العاطفي، حين تكون الاستجابة على السلوك المنفتح في الطفولة، هي النقد والسخرية والشتائم ورسائل الخفض والإذلال والتراجع عن الحب أو العنف الجسدي. وبسبب تاريخ الطفولة الضمني في هذا الموقف، يغدو أمراً حيوياً ألا يحكم على ذلك الشخص،

وهو بالغ حين يجنح جنوحاً مناسباً، نحو التجنب والسلبية على أنهما أفضل الوسائل للتقليل من احتمال وقوع أذى عليه في هذا العالم. عند هؤلاء الناس، لا يبدأ عزمهم النشيط على تحقيق حاجاتهم وحاجات الآخرين، إلا حين تؤيد حركتهم هذه بالتشجيع والثناء والإعجاب، وحين يكتشفون معنى عظمة وجودهم، وحقهم في أن يكونوا مختلفين وفعالين في هذا العالم.

الاعتماد على الآخرين أمر أساسي لكل كائن حي :

(الرسالة المندرة: «الاعتماد على النفس والاستقلال عن الآخرين أساس جوهري للتحقق الذاتي»).

لقد نشأنا جميعاً على نظام الاعتماد على الآخرين. لا الأهل ولا المعلمون يربّون الأولاد على الاستقلال وحرية الالتزام. وبسبب عدم استقلال الأهل أنفسهم، يعيش هؤلاء من خلال أولادهم فيمتلكونهم ويسيطرون عليهم لحماية أنفسهم من خطر الحكم عليهم أو الهزء منهم لكونهم آباء أو معلمين (سيئين). ويتعلم الأولاد بالحدس . كي يحموا أنفسهم من الرفض . إنّ أفضل سياسة هي أن يكونوا معتمدين على الآخرين، فيقدموا للكبار المهمين في حياتهم كل ما يحتاجونه ليضمنوا الاستحسان والتأييد والقبول والحب. إذ قد يكون انفصال الأولاد واستقلالهم عن تأييد الآخرين، معناه التفريط بحاجاتهم الأساسية، وهي أن يكونوا محبوبين معترفاً بهم ومقدرين حق قدرهم.

الاعتماد على الغير إذن، موقف سابق للشعور، وقائي يولد من تاريخ علمك الحب المشروط. إذا راعيت شروط الاستحسان والتأييد. كن طيباً، كن كاملاً، كان ماهراً، كن هادئاً. تكسب الاعتراف الذي تحتاجه، ولكن بثمان باهظ تدفعه على حساب نمو تفردك كشخص. والناس المتكلمون يعيشون وفق حياة الآخرين وحاجاتهم، وهم محتجزون عاطفياً عن السير في دروب تحقيق الذات، وعن حرية الالتزام والاستقلال. ونزع الشرطية من البيوت والصفوف وأماكن العمل والكنائس والمؤسسات الاجتماعية والسياسية الأخرى، هو أهم مطلب لنمو الأمان العاطفي، الذي تمس الحاجة إليه، قبل أن يستطيع الناس أن يعملوا وفق الرسالة المنذرة لهذا الموقف الوقائي: «أن تكون معتمداً على نفسك ومستقلاً عن الآخرين، هو الأساس الجوهرى لتحقيق الذات».

أنا على النحو الذي أنا عليه بسبب ماضى ولا شيء يستطيع أن يغير ذلك:

(الرسالة المنذرة: «بالتأكيد يؤثر ماضى في الطريقة التي أنا عليها الآن في الحياة، ولكن لدى وسائل كثيرة لتغيير تلك التأثيرات»).

لوم الماضى موقف شائع، يتضمن إسقاطاً حين تشعر بأنك غير آمن، وليس عندك وسائل أو دعم للتغيير. لا من نفسك ولا من الآخرين. لا يكون أمامك إلا إسقاط محسوس. لومك

هشاشتك بسبب الماضي البعيد، يحمي نفسك من جميع المخاطر التي قد ينطوي عليها حملك المسؤولية، لشفاء جروح ذلك الماضي. من الأهمية بمكان، أن تقدر كم كان ضرورياً لك أن تحمي نفسك في عالم غير آمن ترعرعت فيه، ولكن ابداً الآن بالسعي إلى أشخاص مطمئنين، وأمكنة آمنة تهيء لك أرضية خصبة للشفاء والنمو اللذين تستحقهما تماماً.

حياتي محددة بكليتها بينيتي الوراثة:

(الرسالة المندرة: «عندي وسائل كثيرة جسمية ونفسية واجتماعية، لأخذ على عاتقي حياتي الخاصة»).

يشبه هذا الموقف الأمثلة السابقة حيث تبدو الحياة مقيدة بالتاريخ أو بقوى خارجة عن الإنسان نفسه، وتنطوي الوقاية بشكل أساسي، على إسقاط كل المسؤولية عن نفسك وعن أعمالك ونسبها إلى البنية الوراثة. ومرة ثانية هنا، تُبرئ بالوقاية هشاشتك بشكل ناجع، وتحل نفسك من تبعة التغيير. ويوحى مثل هذا الإسقاط الوقائي، أنك في سنوات طفولتك لم يأخذ أحد على عاتقه مسؤولية حبك والعناية بك، ولا لقيت نموذجاً صالحاً يحمل مسؤولية العناية بذاته. ومواجهة هذا الواقع الحزين، الذي أهملك فيه أهلوك، وأخفقوا في اتخاذ مسؤولية العناية بأنفسهم هو أمر صعب عمله إذا لم تكن تمتلك بعد، الأمان الداخلي الناجم عن شعورك بقيمتك وجدارتك بالحب. إن وقايتك تبقى ضرورية ريثما تجد الأمان، ولكن من المهم أن

تسعى إليه. لا بد أن هناك أناساً يهتمون بك، وسوف يعترفون بك ويحبونك ويقدرونك حق قدرك.

عليّ أن أساعد الآخرين دائماً، إذا ألمّ بهم ضيق وحزن:

(الرسالة المندرة: «أحتاج أن أقف مع نفسي، وأكون حراً في اختيار طريقة دعم الآخرين إذا طلبوا مني ذلك»).

هناك أناس تعلموا كيف يجدون اعترافاً بهم في العالم لكونهم دائماً جاهزين لمساعدة الآخرين وقت الشدة. ومن المذهل حقاً كيف يستطيع هؤلاء الأفراد، أن يجدوا أناساً تعساء بهذه الكثرة يحتاجون للمساعدة: إنهم يشبهون النحل في جني العسل. إذا اتخذت هذا الموقف، لا يسع الآخرين أن يقولوا لك، إنه موقف سخيف غير منطقي، وهو لا يقدم شيئاً إلا أن يجر عليك المشقة. لهذا الموقف هدف بارع محدد في محاولته أن يلبي حاجتك لأن تكون مرغوباً فيك، وأن تتجنب معظم المهمة المهددة لحل مشكلة اتكالك الدفينة. إنه أهون الشرين أن تستغرق في مشاكل الناس بدلاً من مشاكلك.

إن تحدي الرسالة المندرة للموقف . أن تكون واقفاً مع نفسك . يتهددك كثيراً إن كنت أثناء نموك تُوجّه بالقول: «يجب أن تكون دائماً عوناً للآخرين»، وأنتك «إن فكرت في نفسك كنت أنانياً»، أو إذا قدم لك أحد أبويك رسالة مشروطة مفادها: «إذا لبيت مطالبي أحبيتك». إن العديد من النساء وبعض الرجال، طوّروا ذلك الموقف الوقائي، الذي يدعم اهتماماً بالآخرين لا يتوقف،

ولكن ريثما يكون من الأمان لهم أن يقولوا (لا) للمطالب التي تفرض عليهم، و(نعم) للعناية بأنفسهم، يبقى من الضروري لهم أن يحتفظوا بهذا الموقف الوقائي.

لا يجهد الناس إلا من أجل أنفسهم:

(الرسالة المندرة: «أنا بحاجة أن أنتبه لنفسي»).

يهيء هذا الموقف وقاية قوية ضد المخاطر، التي يتضمنها التواصل مع الآخرين. يُلبى في العلاقات كثير من حاجاتك . العاطفية، والاجتماعية والجنسية والفكرية والترفيهية والمادية . ولكن إن كانت تجربة طفولتك تتضمن (عدم وقوف أحد معك في الواقع)، يكون من المخاطرة أن تستمر في الاتصال بالآخرين ويكون موقفك السابق للشعور من أن الناس، لا يبذلون جهداً إلا من أجل أنفسهم، درءاً لخطر إعادة تجربة الألم، والجرح والصدمة في استجابة حيادية، أو قاسية فعالة منهم نحو حاجة ماسة لك.

غالباً ما ينظر إلى هؤلاء الناس الذين يتخذون مثل هذا الموقف، نظرة خاطئة على أنهم مستقلون ولكنه استقلال زائف. والمسألة المكنونة هي أنك تخشى أن تسأل الآخر أمراً من الأمور، خشية أن يرفض طلبك (وتُرفض أنت نفسك بذلك). والخوف هنا أمر حقيقي، أدى بمهارة إلى تطوير موقف وقائي، وسلوك التجنب الذي تلاه. هنا ثانية أنت تحتاج أن تقدر حكمة الوقاية، ولكن من المهم ألا تبقى حبيس وقاياتك، بل أن تبحث عن الأمان، وتشرع في عملية الشفاء بالإعلان عن حاجاتك.

الناس الذين يظهرون هشاشة هم ضعفاء :

(الرسالة المندرة: «ضعفي هو قوتي»).

لقد فعلت القوالب الاجتماعية فعلها لإحداث هذا الموقف الوقائي، الذي يتألم منه الرجال في النتيجة. فمثلاً إن عمر النساء أطول بثمانى سنوات من عمر الرجال، والمرضى القلبي الوعائي الذي يحدث نتيجة كظم المشاعر، هو أحد الأسباب الرئيسية لموت الرجال. وغالباً ما يقال للأولاد من الذكور إن «الصبي الكبير لا يبكي»، و«إن الصبيان الكبار ينبغي أن يكونوا شجعاناً». ولا يشجع بعض الأولاد الذكور على التعبير عن مشاعر الحب والاهتمام إذ يقال لهم: «ما أنت إلا مخنث جبان»، إذا أبدوا مثل تلك المشاعر. وفي ضوء مثل هذه التجارب فإن الموقف الذي يرى أن الأناس الهشين هم ضعفاء، موقف له مغزى لأنه يحمي من الهزاء والسخرية، حين تظهر الهشاشة للعيان. ويحتاج الرجال إلى الانعتاق من هذا الموقف الوقائي، لأنه في الحقيقة يقف حجر عثرة أمام نموهم العاطفي. على أية حال لن ينضم الرجال إلى حركة تحرير، حتى يتضح على نحو ما أن القيام بذلك آمن لهم. وأمام الرجال الذين يرون الضعف قوة، طريق طويل من النمو الشخصي. من جهة أخرى لما كان إظهار النساء للهشاشة أمراً أكثر أماناً لهن، فإنهن في موقف أفضل إن عملن وفق الرسالة المندرة، أي «ضعفي هو قوتي» واتخذن أي فعل لازم لحل مشكلة الهشاشة. ولما كان الرجال لا يستطيعون حتى إظهار هشاشتهم، فإنهم يرفضون القوة التي تأتي من التنقيب في تلك الهشاشة.

تعرف مواقفك الوقائية :

إن المواقف السابقة للشعور، هي تلك التي تكون مباشرة تحت سطح أشكال السلوك الشعورية مثل (التفكير، القول، الفعل، المشاعر)، وليس البحث عنها صعباً. ستتعرف بصورة أسرع على المواقف السابقة للشعور التي تكون منفتحة بطبيعتها لأن هذا يساعد عملية تحقيقك الذاتي، وهي لا تطرح تهديداً لك. وإليك مثلاً على الموقف السابق للشعور المنفتح: «الناس هم بالوراثة طيبون، ولكن تغشي بعض تجارب الحياة فطرتهم الطيبة». يمكن بسهولة الكشف عن مثل هذا الموقف المنفتح من الوظيفة الشعورية لدى الأفراد، الذين يقفونه فهم يكونون لطفاء متروّين عادلين منصفين جازمين (الفعل)، يعبرون عن تفهم الصعوبات التي يلقاها الناس (القول)، ويحاولون ألا يحكموا على الناس حسب أعمالهم (التفكير)، وبشكل عام يشعرون بالحب والحنان على الآخرين (المشاعر).

ومع أن كشف المواقف الوقائية من خلال وظيفتك الشعورية أمر أصعب من الكشف عن المواقف المنفتحة، ولكنه أمر يمكن فعله أيضاً. يسعدك أن تتعقب الموقف الوقائي السابق للشعور، من خلال ما تفعله وتقله وتفكر فيه. وكلما كانت هشاشتك أكبر كنت أكثر إغراضاً عن متابعة عملية الكشف تلك.

تعرف مواقفك الوقائية فيما تفعل:

أثناء كشفك عن المواقف الوقائية في أعمالك، من المفيد

لك أن تبحث عن نماذج السلوك المتواترة عندك. فتصف مثلاً أنك تقوم بأعمالك بنهج واحد دائماً، أو أنك لا تتأخر عن موعد أبداً، أو أنك لا تنهي أبداً عملاً شرعت به، أو أنك ترجئ أموراً يجب أن تقوم بها. إذا كنت ملزماً بالقيام ببعض الأمور على نحو معين، يُرجَّح كثيراً أن يسير الموقف السابق للشعور المتواري على النحو التالي: «يجب أن أكون كفؤاً تماماً في كل أمر أقوم به». إذا كنت لم تتأخر قط عن موعد لك، أو لم تترك عملك ولا يوماً واحداً (مع أنك كنت مريضاً مثلاً)، فإن الموقف السابق للشعور الكامن يكون: «ينبغي أن يحبني كل إنسان ويقدرني». إذا رأيت قرينتك تشكو فتقول: «إنك لا تنهي أبداً أمراً شرعت به»، فإن الموقف السابق للشعور الذي يدعم نموذج السلوك هذا ربما يكون: «تجنب التحديات الصعبة والمسؤوليات في الحياة هو أفضل سياسة». وبرز إرجاء الأمور إلى الغد من نفس الموقف الوقائي.

تعرف مواقفك الوقائية فيما تقول:

قد تكون كلماتك المقولة نافذة قادرة، تطلُّ على مواقفك السابقة للشعور، وعلى هشاشتك العميقة الدفينة. الفكرة هنا ثانية أن تقتفي أثر الموقف من خلال نماذج وطرائق قولك.

إليك بعض الأمثلة:

- «لن تلقاني أبداً موضعاً للسخرية».
- «لا أستطيع أن أقول «لا» إذا سألني أحدهم المساعدة».

□ «الأمر وما فيه أن الناس لا يبالون».

□ «لن أسأل أحداً عن أي شيء».

إن أنواع السلوك التي يمكن أن تنضوي تحت مثل هذه البيانات هي:

□ «تجنب التحديات الصعبة والمسؤوليات في الحياة، هي أفضل سياسة».

□ «ينبغي دائماً أن أكون جاهزاً من أجل الآخرين، عندما يصبحون تعيسين أو متألّمين».

□ «لا يجهد الناس إلا من أجل أنفسهم».

□ «يجب أن أكون كفواً في كل أمر أقوم به».

تعرف مواقفك الوقائية فيما تفكر:

قد تقضي وقتاً طويلاً، وأنت تفكر دون أن تكون واعياً تماماً لما يشغل بالك. يوجد فرق واضح بين أن تفكر من أجل أهداف تحليلية، وأن تفكر لغايات مقلقة استحواذية تجلب الاكتئاب. قد يستطيع التفكير الأول أن يعزز النمو الذاتي. أما الثاني فهو استراتيجي وقائية تشف عن عدم الأمان الداخلي.

إذا وجدت نفسك منسحباً إلى تفكيرك بطريقة وقائية، فقد يكون مناسباً أن تمسك قلماً وورقة، وتكتب بشكل عفوي ودون رقابة أفكارك التي تجول في رأسك. أمثلة على تلك الأفكار:

□ «آمل أن يحبني الناس هذه الليلة في حفلة العشاء الراقصة».

- «قد لا أستطيع أن أبقى وحدي في المنزل».
- «أنا أبدو مخيفاً».
- «لن أغير أبداً».

المواقف الضمنية المحتملة السابقة للشعور تحت هذه الأفكار هي:

- «على كل امرئ أن يميل إلي ويحبني».
- «الاعتماد على الآخرين أمر أساسي لكل كائن حي».
- «ينبغي أن يسير كل شيء في حياتي بشكل جيد، وإلا وقعت كارثة».
- «أنا على النحو الذي أنا عليه بسبب ماضي، ولا شيء يستطيع أن يغير ذلك».

خير معين لك في عملك الاستكشافي، هو أن تسجل يوميات تذكر فيها نماذج مما تقول، وتفكر عندما تكون مع الآخرين. ومن يومياتك هذه، تحدد بالضبط النماذج التي تتكرر. وعندما تكتشف الموقف الوقائي الكامن، ابحث عن الرسالة المنذرة فيه، وابدأ عندما تشعر أنك أصبحت جاهزاً، بالتحرك مستعيناً بالصور التي دلك عليها الموقف.

الفصل الخامس

قدرة المشاعر «السلبية»

لا يوجد شيء يماثل المشاعر «السلبية» :

المشاعر شأنها شأن الأفكار والكلمات، كثيراً ما يطلق عليها صفة «حسنة» أو «سيئة» و «إيجابية» أو «سلبية». يُنظر نموذجياً إلى مشاعر، مثل الحب والعاطفة والدفء والثقة والتفاؤل والفرح، على أنها إيجابية وإلى مشاعر، مثل الكره والخوف والذنب والغضب والحزن والاكتئاب والتوحد والحسد والغيرة، على أنها سلبية. ويمكن فهم لِمَ توسم بعض المشاعر بأنها سيئة، حين يكون استشرافك لنفسك وللآخرين وللحياة كئيماً، أو على الأقل حين تساورك مشاعر، مثل الشعور بالذنب والاكتئاب والخوف والغضب. إن هوس إطلاق صفة «سلبي» منهج يزوّدك بمخرج كيلا تسمي المشاعر، التي تهدد كثيراً شعورك بنفسك بأسمائها. ولكن وصف هذه المشاعر بالسلبية، يحجب عنا رؤية وظائفها المندرة الوقائية العميقة :

□ إنها استجابة خلاقة لإدراك تهديد الاحترام الذاتي .

- إنها تحذر من احتمال وقوع تجارب ألم، وإيذاء وإذلال أخرى.
- إنها محاولة لإندارك بالحاجة إلى التغيير.
- إنها تمدك بالطاقة للقيام بأعمال لازمة لإحداث التغيير.

إذا كنت هشاً فإن من المرجح أن تستجيب على نحو وقائي. على حين إذا كنت تتمتع باحترام عالٍ لنفسك، فإنك تمتلك درجة من الأمان، تؤهلك أن تذهب إلى ما وراء الوقاية، وتستجيب لوظيفة المشاعر المنذرة.

تعبير المشاعر الوقائية أفضل من المشاعر السلبية:

يشعر الناس شعوراً سيئاً تجاه مشاعرهم السيئة. لقد وقعوا في شَرَك دائري، بكراهيتهم ذات المشاعر، التي وجدت لتقودهم نحو النضج. ولكنك قد تسأل كيف للاكتئاب أن يكون استجابة خلاقة تجاه أزمة ما؟ إن المثال التالي الذي سأذكره لك من حياتي الخاصة، يبين لك قدرة ما يسمى بالمشاعر السلبية.

دخلت الدير عندما كنت في الثامنة عشرة من عمري، وتركته بعد وقت قصير قبل ترسمي كاهناً. خاب ظن أهلي بمرارة، ولم يريدوا عودتي إلى المنزل. ولم يذكر لي أحد منهم شيئاً عن عودتي إلى المنزل. وفي اليوم الثالث سمعت صدفة أمي تقول لجارتها: «إنه لإحراج شديد أن نراه بيننا الآن» فعلمت حينئذ، أن أهلي ما كانوا يعنون هجري في أكبر أزمة في حياتي تلك، ولكن في الوقت نفسه شعرت بأني وحيد تماماً

ومكتئب، فغادرت البيت في اليوم التالي، وبعث كأس القربان الذي أعطيته، وبدأت رحلتي في اكتشاف نفسي. ظللت مكتئباً لسنوات عدة، ميالاً إلى مزاج حاد ثائر، نادراً ما أوصلني، ويا للرحمة، إلى عنف جسمي. مرت علي أوقات أوشكت فيها على الانتحار. بالطبع لم أر تلك المشاعر في حينها، مشاعر بناءة خلاقة، ولكنني الآن أرى أنها كانت الدافع، الذي أحججه كي أتحرك خارجاً من المنزل، مبتعداً عن العودة إلى الاعتماد على أسرتي. ليس هذا وحسب، بل لقد منحني مشاعري المكتئبة، وقاية من ألم وهجر آخر، إذ إنني تجنبته إنشاء علاقات جديدة. وأكثر من ذلك فإن اكتئابي سبب إيقاظي من مشكلة هجر أعمق، وهو كرهني لنفسي ورفضني لها. وأخيراً - ولو أن ذلك جرى بعد عدة سنوات - لأعطيني مشاعري طاقة، لشفاء علاقتي مع نفسي وأهلي والآخرين في العالم.

وبصرف النظر عن الاكتئاب، فقد اختلقت صنفاً كاملاً من المشاعر الوقائية، مثل الغضب والغیظ والقلق الاجتماعي. وقد حمّنتي هذه المشاعر أكثر من مواجهة نفسي (وهذا أمر ما كنت لأستطيع فعله في ذلك الوقت، لأن البيئة الداعمة الضرورية لم تكن متوافرة) حين جعلتني أركز على الآخرين (الغضب والغیظ) كما أنها حثّنتني على تجنب العلاقات الاجتماعية (القلق الاجتماعي).

أتذكر زبونة أخبرتني كم تكره طفليها وزوجها، وأكثر ما تكره نفسها. سيكون جواب أكثر الناس على هذا الاعتراف:

«كيف تستطيع أم أن تكره أولادها؟» «من أية طينة كانت هذه المرأة؟». هذه الأحكام لا تخدم إلا أمراً واحداً، وهو تثبيت مخاوف هذه المرأة حول نفسها، وهي لا تستحق إلا أن تكون محتقرة مرفوضة. وقد أدهش تلك المرأة جوابي لها عن اعترافها. قلت لها وأنا أفيض شفقة ورحمة: إن بوسعي أن أتفهم لم تكره ولديها وزوجها ونفسها. وأرشدتها بلطف كي ترى أن كرهها للآخرين يحميها ببراءة، ويهيئها لتقبل ما تشعر أنه ربما لا مرد لحدوثه. وهو أنهم يرون أنها لا قيمة لها كما كانت ترى نفسها. وجهتها كي ترى أنها بعدم إظهارها مشاعر الحب لولديها، ولزوجها (أو لكل إنسان في الحقيقة) تحمي نفسها بمهارة من تكرار تجارب الهجر، والإهمال التي تلقتها من أهلها في طفولتها. وأكثر من ذلك كله إنها بكرهها نفسها وجدت فعلياً أقصى الوقاية، لأنها إذا كانت تكره نفسها فإنها لا تتوقع أن يحبها أحد. وهي الآن لديها الأساس المنطقي (تحت الشعور) كيلا تتخذ أية مخاطرات عاطفية في علاقاتها. ومما يدعو للحزن أنها لم تطور أية صداقات مدى حياتها، وبقيت وحيدة ومنعزلة تماماً كما كانت في طفولتها. وللأسف أنها كانت عنيفة جداً تجاه ولديها، حين لا يطيعانها في أمر ما. والعنف لا تسويغ له أبداً، ولكن نسبة الاضطراب في الاستجابة، هي محاولة من النفس لجلب الانتباه إلى إهمالها الشديد لنفسها، ومن ثم إلى إهمال الولدين أيضاً. والهدف الكلي هنا ليس الإيلام بل كسب السيطرة، وفرض الولاء. وفي حالة هذه المرأة

كان عدم طاعة الولدين، تعبيراً يكمن تحت الشعور عندهما، لإدراكهما هجر أمهما ونقص حبها لهما. وكل مشاعر الكره التي ساورت زبونتي كانت:

- وقايةً خلاقة حين تستخدم هذه المشاعر، لتقلل الخوف من تجارب هجر أخرى.
- إشارة صارخة إلى هجر في طفولتها لم تحل مشكلته، ورفضها المتنامي لنفسها.
- مصدراً للطاقة كي تتخذ الأعمال اللازمة لتشفي جرحها العميق الحاد.

جميع مشاعر الكره عندها وما نجم عنها من أفعال إهمالية نحو ولديها وزوجها والآخرين هي نفسياً صحيحة، ولكن اجتماعياً أدت إلى نتائج رهيبة انعكست على ولديها وزوجها. وإذا لم يُعترف بصحة المشاعر الوقائية وأشكال السلوك من الوجهة النفسية، فلا يوجد إلا فرصة ضئيلة لتلك المخلوقة، كي تصبح قادرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية، في سبيل شفاء علاقاتها مع الآخرين. ذلك أنها من خلال قبولها العاطفي لنفسها أول الأمر، استطاعت هذه المرأة أن تدبر في النهاية شفاء علاقاتها بولديها، وإلى حد ما مع زوجها. والسبب في أن علاقاتها الزوجية ظلت مشكلة صعبة الحل، أن زوجها رفض أن يسعفها بسبب هشاشته البالغة هو نفسه، وقد بقي عديم النفع ومتكلاً عليها.

تعرفُ المشاعر الوقائية وفهمها:

المشاعر الوقائية التي تساورنا غالباً هي:

- الخوف .
- الاكتئاب .
- الشعور بالذنب .
- الغضب .
- الغيظ .
- الإحباط .
- عدم الرضى .
- الحزن .
- الغيرة .

وكما رأيت ليست هذه المشاعر «سلبية»، أو «غير مرغوب فيها» أو «سيئة»، لأنها من جهة تحميك، ومن جهة تنذرك بالصراع الضمني الذي يحتاج الشفاء، ويحدد تواتر وحدة ومدة هذه المشاعر الوقائية درجة عدم الأمان عندك، وعمق الصراعات التي لم تُحلّ في طفولتك. والمشاعر الوقائية غير مريحة، لأنها محاولة لإيقاظك وتنبيهك إلى حاجتك للبحث عن دعم، أو مساعدة لتحل أشكال عدم الأمان الكامنة فيك.

الخوف وقاية:

الخوف هو أكثر المشاعر شيوعاً، ويستطيع أن يرتبط بالعديد من الموضوعات: الخوف من شخص، من شيء، من

المستقبل، من الماضي، من الله، من الشيطان الخ. والخوف من الإخفاق شائع عند معظم الناس، فهو يتلامح مثلاً في الخوف من الامتحانات، ومن المقابلات، ومن ضرب المواعيد مع الأشخاص، والخوف من التأخر في الوصول، والخوف من التكلم أمام الجمهور، والخوف من قول أو عمل، ومن شيء خاطئ في مواقف اجتماعية، أو مواقف العمل. والخوف من الإخفاق مرتبط ارتباطاً وثيقاً، بفكرة أن الإنسان «لا يريد أن يبدو غيباً»، أو «يخفض من شأنه أمام الآخرين»، أو «يصبح مدار هزء وسخرية». بل هو أقوى ارتباطاً بالحاجة لأن يكون الإنسان مرغوباً فيه، ومقبولاً ومقدراً ومحبوياً من الآخرين. ويبدو أي تهديد بالإخفاق على أنه تهديد لقبول الناس هذا له. هذه الرابطة جاءت منذ عهد الطفولة، عندما كان الإخفاق يرتبط بمشاعر الألم والذل والرفض. لقد تعلمنا درساً قاسياً وهو: أننا لكي نكون محبوبين من الأفضل ألا نفشل.

كيف إذن يؤدي الخوف من الإخفاق وظيفتي الإنذار والوقاية لنا؟ دعنا نأخذ مثلاً مدير شركة كبيرة، طُلب إليه أن يقدم مشروع صفقة، لأكبر منافسة ناجعة للشركة. يشعر المدير بأنه مدعور أمام التوقعات. ومع أن المعلومات التي يحتاجها جاهزة في متناول يده، إلا أنه يجد أن نومه صار متقطعاً، وأخذ يشعر بالرعب كلما اقترب موعد إجراء العرض، وأصبح يساوره الغثيان وخفقان القلب، والتعرق من مجرد التفكير في ذلك اليوم. ورغم كل ذلك فإن خوفه كان خلاقاً وهادفاً. لقد أنذره ونبّهه إلى أمر واقع.

- إنه معتمد على النجاح، وعلى آراء الآخرين في أدائه.
 - تنقصه الثقة بقدراته الشخصية الرائعة.
 - يخلط بين الثقة والكفاءة.
 - التركيز على مشاكل طفولته التي لم تحل، يكمن في مساعيه الدائمة بأن يرضي والديه.
- وخوفه وقائي في أنه:

- يقوده إلى أشكال من سلوك التعويض أو سلوك التجنب.
- يهيئه لتوقع الفشل، ويزوده بالتبرير المنطقي: «كنت أعلم أنني سأخسر هذه الصفقة».

يستطيع الخوف أن يزوده بالطاقة، ليصبح معتمداً على نفسه ومستقلاً عن النجاح، وعن رأي الآخرين الجيد، حين يشعره بأن الأمان العاطفي موجود عنده ليقوم بذلك.

لقد ذكرنا من قبل اختلاط الثقة بالمقدرة عند العديد من الناس. الثقة هي أن تعرف أن لديك قدرة لا حدود لها كي تكون كفواً في أي أمر توجه إليه فكرك. معظم الناس تنقصهم الثقة بأنفسهم، والخوف من الإخفاق، يفيد في إنذارنا إلى مشكلة احترام الذات المهمة، التي تحتاج إلى حل عندنا.

ذكرت أن الخوف من الإخفاق وقائي، لأنه يقود إلى أشكال سلوك التعويض، أو سلوك التجنب. بالتعويض تقي نفسك، وذلك حين تعمل بجد لساعات طوال، فيكون العمل

صحيحاً ومن غير المحتمل (بعد بذل مثل هذا الجهد)، أن تخفق أو ترتكب أخطاء. والتجنب هو أيضاً استراتيجية وقائية ناجعة، لأنك إذا لم تبذل جهداً للمخاطرة لا تفشل، وتخفق، (كأن يدّعي ذلك المدير الممرض الجسمي يوم العرض، أو يتعرض لحادث سيارة صغير).

تنشأ استراتيجية وقائية أخرى، الخوف من الإخفاق، وهي التنبؤ بالكارثة: «أعرف أن كل شيء سيسير بشكل سيء». إن الهدف من التنبؤ، تقليل آمال الآخرين فيك، فإذا حصل الإخفاق وجدت مبرراً له (كنت أعلم أن ذلك قد يحصل). كذلك قد يخفف التنبؤ مشاعر الألم، والذل التي قد تتأجج. وهذه الاستراتيجية نموذجية للطلاب الذين يرتبط شعورهم بقيمتهم بأداء أكاديمي ممتاز. يرغب هؤلاء الطلاب كثيراً في الحصول على درجة (أ)، (ولا يقبلون دونها)، ويقول واحد منهم مع ذلك غالباً: «أكون محظوظاً إذا نجحت».

الخوف الشائع في العلاقة الاثنينية (القرينية)، هو الخوف من فقد الشريك. ويقود هذا الخوف إلى أنواع من السلوك امتلاكية، أو مسيطرة، أو رقابية (لكي يقوي الولاء والوفاء)، أو يقود إلى التلهف لإرضاء الشريك، والمسامحة المفرطة والسلبية (لكي تجعل الشريك يشعر أنه لا غنى له عنك) هذا الخوف ينذر بما يلي:

□ اعتمادك على الشريك.

□ عدم أمانك وانخفاض درجة الاعتماد على النفس واعتزازك بها.

□ لم تحل صراعات الطفولة عندك، وما زلت متعلقاً بأهلك لم تنفصل عنهم.

ويقيد خوفك بأن:

□ يسعى لتقليل أو تجنب تكرار تجارب الرفض، التي عانيت بها في الطفولة.

□ يحث على السلوك الوقائي، إما بالهجوم وإما بالسلبية.

□ يجعل التركيز على شريكك ويبعده عنك.

الاكتئاب وقاية:

كثير من الناس الذين يأتون لطلب مساعدتي، يعانون مشاعر عميقة من الاكتئاب واليأس والقنوط. فكيف يكون هذا الاكتئاب وقاية؟ إن أول وظيفة وقائية للاكتئاب هي في حثه على سلسلة من الأفعال الداخلية والخارجية، التي تنقص تهديد احترامك لنفسك، واحتمال الإخفاق والرفض من الآخرين. خذ مثلاً الاكتئاب الذي يصيب المرأة بعد ولادتها وهو أمر شائع ويعزى غالباً إلى ارتكاس بيولوجي. أما أنا فمن خلال تجاربي مع هذا الاكتئاب الذي يعاني منه النساء أحياناً غب الولادة، فإني أرى مصدره كامناً في مشكلة احترام الذات، الذي تعرض للخطر بعد ولادة الطفل. عند أولئك النسوة عدم أمان خفي، إنهن يخشين الإخفاق، ولا يتمتعن بالثقة في إمكانياتهن لمواجهة المسؤوليات الضخمة لتربية الطفل، فينشأ الاكتئاب ليقهّن تهديدات

حاجتهن، وليكن مقدرات حق قدرهن ومعتزلاً بهن.

قد ينجم عن اكتئاب ما بعد الولادة عند أم ما يلي:

- الانسحاب من مسؤولية الطفل (الوقاية: إن لم أبذل جهداً فلا أفضل).
- الانسحاب من الزوج ومن الآخرين (الوقاية: ربما يتعاطفون معي، ويحملون عني المسؤوليات التي تتهددني).
- الاستدماج مثلاً: «أنا عديمة الفائدة» (الوقاية: لا أحد يستطيع أن يتوقع مني شيئاً، ما دمت بهذا الدرك من سوء).
- التسويغ مثلاً: «لا بد أنها مشكلة كيميائية حيوية» أو «أنا منهكة تعباً» (الوقاية: المشكلة خارجة عن سيطرتي، ولهذا لا يمكن أن أعتبر مسؤولة).
- التراجع إلى نوبة اليأس والصراخ الذي لا يمكن السيطرة عليه (الوقاية: إذا كنت لا حول لي مثل طفل، سيعتني بي أحدهم ولا يُطلب مني شيء).

إن الاكتئاب الذي يحصل بعد الولادة هو سعي من النفس، لإنذار الأم بصراعات طفولتها التي لمّا تحل، وريثما يأتيها الأمان كي تستجيب إلى الوظيفة المنذرة لاكتئابها، ستبقى استجابتها بالضرورة على نحو وقائي.

عندما يتبع الاكتئاب حدثاً مهماً في الحياة، (مثل ولادة طفل أو زواج أو ترك المنزل أو تغيير العمل) أو عندما يعقب أزمة شخصية، أو بين الأشخاص (مثل الرسوب في الامتحان،

أو فقدان العمل ، أو تنزيل المرتبة في الجيش أو في الصف ، أو موت شخص عزيز أو قطع علاقة استمرت فترة طويلة) فإنه يدعى اكتئاباً ارتكاسياً. إن ما تغفل عنه غالباً، هو أن الارتكاس الاكتئابي لحادثة في الحياة يعبر عن هشاشة أساسية موجودة سابقاً، ولكنها الآن أصبحت في خطر، لأنها ظهرت، ومن هنا تأتي الحاجة إلى رد فعل وقائي. يوجد نماذج أخرى للاكتئاب . لا يمكن بسهولة اقتفاء أثرها . ناجمة عن حادث خاص سابق. وتوصف أنواع الاكتئاب هذه بأنها داخلية المنشأ، أو وحيدة القطب وتعتبر أحياناً وراثية .

أتذكر شابة أمّاً لولد وحيد قيل لها: إن عندها اكتئاباً داخلي المنشأ، تشخص اكتئابها هذا، بأنه بيولوجي بيوكيميائي لا يعرف له سبب ولا شفاء، ويحتاج إلى تناول علاج دوائي مدى الحياة، لتخفيف بعض أعراضه، وتلقّت عدة صدمات كهربائية كعلاج، ولكن هذا لم يخفف من مشاعر الاكتئاب لديها. ثم وصف لها جرعات كبيرة من مضادات الاكتئاب، كما أدخلت عدة مرات مستشفى الأمراض النفسية في مستشفى الاكتئاب قبل عامين. وبعد وقت قصير من زيارتها لي حاولت الانتحار، وأعطت سبباً لمحاولة انتحارها بأنها لا ترى بصيص أمل بالمستقبل، إذ كان التكهن بتطور مرضها وملازمتها الاكتئاب طوال ما تبقى من حياتها، وأنها ستواضب على تناول الدواء حتى آخر عمرها .

شعرتُ أمام هذه الرسائل غير المسعفة، واليائسة أن محاولة

انتحارها فيها كل المعنى. لم البقاء في عالم لا يقدم لك الأمان والاطمئنان؟ ولم يكن من سبب واضح لاكتئاب هذه المرأة. ومع ذلك شعرت يقيناً أن اكتئابها كان له معنى وقائي. وفي إحدى الجلسات صادف أن سألتها: متى تنشأ هذه المشاعر عندك غالباً؟ فأجابت: قد تحدث عندما أمشط شعر ابنتي الصغيرة، (كان عمر ابنتها في ذلك الوقت ثلاث سنوات). وربما أشعر بينبوع من الحزن في أعماقي، و«أفكر أنني ربما سأصاب بالجنون». لقد أعطتني هنا نافذة أطل منها على الصراع الدفين عندها. وعندما سألتها هل كانت أمها تعانقها وتداعبها عندما كانت صغيرة، انفتحت بوابات الطوفان. إن ما حدث كان رفع الحصار عن كبتها للألم الدفين. وكان وضعها البلاغي عظيم الدقة إذ قالت: «شعرت أن في داخلي ينبوع حزن». الكبت هو آلية وقائية، يستعملها الأولاد ببراعة لدفن التجارب الجريحة المؤلمة جداً، والمهددة إلى حد يفوق ألمها وتهديدها إمكان التحمل اليومي. لا شيء أكثر تجريحاً من إهمال الأبوين ورفضهما. وهذا ما عانته مريضتي في طفولتها الأولى. إن علاقة الأم . الطفل مع ابنتها في الوقت الحاضر فجّرت تجربة الرفض المكبوتة بعمق في طفولتها.

أعتقد أن نفسيته اعترفت بالحاجة إلى مواجهة تجربة الرفض وحلها، لا لكي يكون بوسعها أن تؤدي ما عليها تجاه نفسها فقط، بل أيضاً كي يكون بوسعها أن تعطي طفلتها ما حرمت منه حين كانت طفلة. واعتقد أيضاً أنه ما كان ممكناً رفع

الكبت عن الرفض المبكر في طفولتها، لو لم تكن جاهزة ومستعدة لتعمل على حل مشاكلها. ومما يدعو للأسف إنها لم تستطع أن تبلغ إلى الإدراك، ولم تصل إلى الأمان العاطفي الذي كانت تحتاجه، عندما أصيبت بالاكتئاب أول مرة. ولكنها بالاطمئنان الذي شعرت به من علاقتها بي، حلت مشاعر رفض أمها لها، وما تبعه من مشاكل احترامها لذاتها. وبتحركها من الكبت الذي هو أقوى الاستراتيجيات الوقائية إلى أقل الاستجابات الوقائية وهو الاكتئاب، بدا لي أنها أبدت بعض الاستعداد للشفاء. ومع ذلك كان ثمة حاجة لقدرة الاكتئاب الوقائية قبل عملية الشفاء وأثناءها. وكلما كانت تتقدم في طريق الشفاء من جروحها البالغة في طفولتها، والتي استمرت بدون قصد بعد بلوغها كانت مشاعر الاكتئاب تأخذ بالانحسار، ليحل محلها الفرح وحب النفس وحب الآخرين وحب الحياة.

الشعور بالذنب وقاية:

شعرنا جميعاً في وقت من الأوقات بعقدة الذنب في أحشائنا، ربما دون أن نعي حكمة وجوده وقدرته الوقائية. كيف يكون الشعور بالذنب وقاية؟ مثلاً: إذا شعرت بإغراء أن تسرق شيئاً من الأشياء، وأنت تؤمن بقيمة أخلاقية هي أن السرقة خطأ، حينئذ ينشأ عندك شعور بالذنب على نحو تحس فيه أنك ملتزم، إما بأن تقاوم الإغراء، وإما أن تمنع كشف فعلتك لو أقدمت على الاستسلام لذلك الإغراء.

التقيت أناساً ساورهم الشعور بالذنب بسبب التزامهم تجاه آبائهم. وفي أغلب المرات كان هؤلاء الأهل أقوياء وأصحاء، ولكن على نحو ما كان أولادهم البالغون يحسون بشعور قوي من الواجب والالتزام تجاههم، فيخابرونهم هاتفياً ويزورونهم بانتظام وكأن أولئك الأهل يموتون، إن لم يقم الأولاد بهذا الاتصال الدائم بهم. يعرّض هؤلاء الناس أنفسهم وحياتهم الزوجية، بل وأولادهم لكثير من الإزعاج والضيق، لكي ينجزوا ما يرون أنه واجبات تجاه أهلهم. لقد عالجت زبائن من الجنسين يذهبون إلى منازل ذويهم، نهاية كل أسبوع مدى حياتهم. فكيف يكون شعور الذنب هذا وقائياً، عندما يتضمن هذا الإهمال لنمو الإنسان نفسه ولاستقلاله؟ يكمن الجواب في الخوف العميق لدى هؤلاء الناس من أن يرفضهم آبائهم. بالنسبة لهم يفضلون أهون الشرّين، وهو أن يفسدوا حياتهم الشخصية، وحتى حياة الآخرين المهمين لهم ولا يخاطرون بتكرار رفض آبائهم لهم الذي عانوه وقت الطفولة. إن الشعور بالذنب يقودهم إلى أفكار وأعمال تضمن التخفيف من احتمال ألم الرفض إن قاموا بواجباتهم تجاه ذويهم. ما أشد حكمة الشعور بالذنب إذن!

الوظيفة الماهرة الثانية للشعور بالذنب، أنه من خلال هذا الشعور الحاد وغير المريح، ثمة محاولة لتنبههم إلى استمرار تعلقهم العاطفي بآبائهم، وإلى الصراع الأعمق الذي هو رفضهم ذواتهم وإهمالهم لها. الشعور بالذنب هنا هو حول التنبيه إلى

إهمالهم أنفسهم أكثر بكثير من التنبيه إلى إهمالهم آبائهم. ثم إن الآباء في هذه الحالة، ليسوا معتلي الصحة (من الواضح أن الآباء إذا أصبحوا عاجزين، فإن المسؤولية تقع على أعضاء الأسرة بكاملها لتقاسم مهام العناية بهم). يبدأ الإحسان والحب دائماً في المنزل، وإذا لم تتوَقَّر العناية الشخصية بالكبار، فحينئذ ينشأ الشعور بالذنب، وينبهنّا إلى ذلك الإهمال. إن الناس الذين يشعرون بالذنب تجاه آبائهم وأقربائهم المهمين، يحتاجون إلى ذلك الشعور ليقوا أنفسهم من التكرار المخيف للرفض، وريثما يحلّوا مسألة اعتمادهم العاطفي، فإن الشعور بالذنب سيستمر بالضرورة. ومشاكل اعتمادهم ستحل بدورها حقاً، عندما يستجيب للرسالة العميقة لذلك النموذج من الشعور بالذنب، وعندئذ يبدأون باكتشاف قيمتهم الذاتية، وقيمة استقلالهم عن أهلهم وعن الآخرين.

يعاني بعض الشباب من الشعور بالذنب، إن هم انتهكوا القيم والأخلاق التي يؤمن بها آبائهم. ينشأ الشعور بالذنب للحث على أفعال، تُجنَّب كشف السلوك الذي يخشون أن يلقي معارضة ورفضاً من أهل ومن رجال الدين. وللشعور بالذنب هنا أيضاً وظيفة منذرة، لكونه يسعى أن يدفع الشباب كي يتساءلوا: هل وراثة الأساليب أمر صحيح بالنسبة لهم؟ وهل تضيف عليهم الرعاية والاحترام كأشخاص؟ وإذا كان جواب هذه الأسئلة لا كما هو على الأرجح يصبح ترسيخ استقلالهم عن أهلهم وعن الكنيسة بناء على هذا مهمة ملائمة. والأمل أن

يحترم الآباء والآخرين عملية التفرد هذه يدعمونها. وكلما كان الشاب معتمداً على أهله، كانت عملية التحرر هذه أكثر صعوبة.

الغضب وقاية:

هدف الغضب إنذارك بالتهديدات التي تستهدف احترامك لنفسك، كما أن هدفه وقايتك من مثل هذه التهجمات الضارية. يزود الغضب بالطاقة إما لدعم الفعل الوقائية، وإما لدعم الفعل الذي يتطلبه التغيير. إن كنت ضعيفاً ملت إلى الاستجابة الوقائية للغضب أكثر من وظيفة الغضب المندرة، وكلا الطريقتين الرئيسيتين للتعامل مع الغضب وقائي. هما هجوم وعدوان من جهة، وسلبية وهمود من جهة أخرى. مثلاً إذا أمرك قرين أو زميل أو صديق بما تفعل، أو بما تقول، أو بما ترتدي، فربما تشعر بفيض من الغضب يتفجر في جنباتك. إذا كنت معتمداً متواكلاً على الشخص الذي يحاول أن يسيطر عليك، فإنك قد تقي نفسك بأن تكبت غضبك، وبذلك تتجنب الرفض المحتمل، إن تشبثت بحقك في قول، أو فعل، أو ارتداء ما تشاء. من جهة أخرى قد تقي نفسك بأن تسقط جام غضبك على الشخص المسيطر بعبارات تهجمية مثل: «أنت لا تستطيع أن تترك الناس وشأنهم هل تستطيع؟» أو «تظن أنك تعرف كل شيء». يقيك إسقاط الغضب هذا في كونك تضع التركيز على الشخص الآخر وتبعده عنك. وبالطبع الإسقاط هو أيضاً محاولة

لتجبر الشخص الآخر ألا يكون شديد النقد لك. وللأسف قد ينجم عن لومك الشخص الآخر، ولو أنك لا تقصد ذلك، شعور بالألم وهو إما أن يرد لك الصاع صاعين، وإما أن يتراجع متفادياً هجومك عليه. العدوان يولد العدوان أو السلبية. في الحالين لا يتوافر المحيط اللازم المساعد لكلا الشخصين المشتبكين - وكلاهما واهن - كي يصل إلى تغييرهما وتغيير العلاقة بينهما. ولأن العدوان يولد عدم الأمان، يبقى الطرفان بالضرورة متعلقين باستراتيجيتهما الوقائية. وظيفة الغضب الثانية في هذا المثال، هي إنذارك بالحاجة إلى أن تدافع عن استقلالك وفرديتك، وأنه يعطيك الطاقة لتفعل ذلك بأسلوب لا يجرح، ولا يؤلم، ولا يخفض من شأن الآخر الذي يسيطر عليك: «أريد الظهور بمظهر الشخص الذي يستطيع أن يتخذ قراراته بنفسه». الغضب موجود هناك ليحررك، لا لجعلك تسيطر على الآخر. على أية حال لما كنا شديدي الحساسية والضعف أمام النقد والرفض، فإننا غالباً لا ننصاع لغضبنا على هذا النحو، بل نميل بدلاً من ذلك إلى رفض الشعور وكبته، وتخفيفه، أو إسقاطه. وكل ذلك محاولة منا لتقليل المزيد من تجارب الذل والألم. وريثما تحصل على الأمان العاطفي، أنت بحاجة إلى هذه الاستراتيجية الوقائية. كان العديد من زبائني تجتاحهم مشاعر الغضب تجاه آبائهم، أو أزواجهم لشعورهم أنهم يحكمونهم، ويسيطرون عليهم، ويتلاعبون بهم، ويؤلمونهم. ومثل هذا اللوم مناسب، وملائم إلى أن يصبح هؤلاء الزبائن

جاهزين لامتلاك حياتهم الخاصة، وليأخذوا على عاتقهم مسؤولياتهم لحل مسألة اتكالهم، واعتمادهم على الآخرين. ومن خلال ألطف العمليات كنت أحاول أن أزودهم بالأمان العاطفي، حيث يستطيعون أن يروا، كيف كانوا من قبل يحتاجون أن يلوموا الآخرين، حفاظاً على أنفسهم من مزيد من الآلام، وكيف أنهم الآن وقد نما فيهم حبهم لأنفسهم، واحترامهم لها صار بوسعهم أن يستغنوا عن هذه الاستراتيجيات الوقائية.

الغيظ وقاية:

الغيظ مماثل للغضب، ولكن بدلاً من أن يتجلى بالعدوان، فإنه نموذجياً يقود أكثر إلى الأفعال الوقائية، مثل التراجع والعبوس وعدم التعاون، والانهماك في الثروة أو القيل والقال. إن الاستجابات الوقائية الثلاث الأولى لا تتضمن مخاطرة منك، ولكنها تدفع الشخص الذي أزعجك إلى تعقبك، ومحاولة اكتشاف ما يزعجك بالطبع، إذا كان الشخص الذي أزعجك هو أيضاً مثلك، فمن غير المحتمل أن يأخذ تلك المخاطرة، فيبقى كل منكما حبيس أسلوبك الوقائي، ولا يمكن الوصول إلى حل. على حين أن الانهماك في الثروة يزود بوقاية أكبر، حين تخفي مشاعر غيظك تماماً عن الأشخاص المثيرين له، وتثرثر من وراء ظهورهم وتروي للناس أخطاءهم.

إنك تشعر بالغيظ مثلاً إذا قدم لك أحدهم نصيحة دون أن تطلب منه ذلك. وينشأ الغيظ هنا لأن النصيحة التي لم تطلبها

هي تهديد لاحترامك لذاتك، ووظيفة الغيظ هنا أن يعطيك الطاقة كي تدعم ذاتك وتؤكد لها: «لا أجد من النفع أن تقدم لي نصيحة لم أطلبها منك» على أية حال إذا كانت درجة احترامك لنفسك منخفضة، ستجد صعوبة في محادثة بهذه الصراحة. بدلاً من ذلك قد لا تقول شيئاً، بل تهز رأسك بموافقة كاذبة، وتغير الموضوع، أو تسمح لنفسك بالخروج. وكل هذا من الاستراتيجيات الوقائية البارعة لتقليل وقوع ألم أكبر من نصيحة واهية، ومحاولات لحكمك والسيطرة عليك. على أية حال تُبقي تلك الاستراتيجيات الوقائية على هشاشتك الضمنية، وإن الرسالة العميقة للغيظ هي السعي إلى الأمان الذي تحتاجه كي تحل مسألة هشاشتك.

إن لم تؤخذ حاجاتك بعين الاعتبار، ينشأ الغيظ بحكمة ليذكرك بأنك مسؤول عن حاجاتك الذاتية، ويتوقف عليك التعبير عنها، للقرناء أو للأصدقاء، أو لزملاء العمل، أو للجيران، أو للآخرين. ليس على الآخرين أن يقرأوا أفكارك، ولكن عندما تخشى الرفض والهزاء، فالغيظ هو حقاً استراتيجية وقائية من المرجح أن تستعملها. «إذا لم أسأل فإنني لن أرفض» هي الذريعة الوقائية هنا. وأنت أيضاً تحوّل مسؤولية تعرف حاجاتك إلى الآخر، فلا يلزمك اتخاذ المخاطرة من جهتك. ولن يكون من الحكمة بالنسبة للناس المهمين في حياتك أن يتآمروا مع تلك الاستراتيجية الوقائية، لأن تواطؤهم لا يؤدي إلا إلى استمرار هشاشتك بل في الواقع هشاشتهم.

الغضب شائع في أماكن العمل حيث تهدد محاباة الأقارب، والممارسات غير العادلة، والنقد الهدام، والتوقعات المجحفة لاحترام الموظفين لأنفسهم. قد تمنعك الهشاشة من استخدام الطاقة في شعور الغضب، لتؤكد قدرك وقيمتك كشخص في مثل تلك المؤسسة، ولتطالب بأن تُحترم حاجاتك ذاتها، وتستشار، وتُنقد نقداً بناءً، ويُسمح لها بمقدار مقبول من المسؤولية. قد تفضي الهشاشة إلى الغضب معبراً عنها باستجابات وقائية إما بالتعويض، (العمل بجد ومشقة ساعات طوال للإرضاء وتجنب الصراع) وإما بالتجنب (الغياب، الشكوى الجسمية النفسية مثل آلام الرأس والبرد والنزلة الوافدة وألم الظهر) أو بإنقاص الجهد، (كلما عملت أقل كنت عرضة للعداوة والخصام). ومثل هذه الاستراتيجيات الوقائية ضرورية، كي تبلغ درجة يكون لديك فيها أمان شخصي كافٍ، لتجابه الموقف المجحف المزعج.

الإحباط وقاية:

عندما ينسد سبيل حاجاتك تشعر بالإحباط. قد تشعر بالإحباط عندما لا تروى رغباتك الجنسية مثلاً، يندرك الشعور بالإحباط هنا، أن تفعل شيئاً لتزيل العائق المعترض. على أية حال إن كنت هشاً ليس من المرجح، أن تبالي بإحباطك على هذا النحو. وبدلاً من ذلك تعبر عنه بعمل وقائي، كأن تمتنع عن الحديث عن رغباتك الجنسية، (لا مخاطرة هنا) أو أن تكون لك علاقات خارج الحياة الزوجية، (وسيلة التجنب) أو

استعمال الإثارة الذاتية بديلاً، (سلوك التجنب) أو مجرد الاستغناء عن الجنس (السلبية).

ينجم الإحباط أيضاً عندما تجري الأمور على غير هواك، مثلاً أن تعمل عملاً بيدك وينقلب ضدك. في الإحباط قد تجار بصوتك، وقد تضرب بقبضتك أقرب شيء منك، قد تخسر وظيفتك، وقد تقاوم حتى النهاية المرأة، أو تلوم الشخص الذي طالبك بالعمل قائلاً له: «أنت دائماً تعطيني عملاً بشعاً مربكاً، أليس كذلك؟» أو «هذا متعذر تماماً» أو «أنا مشمئز من هذا». تقي هذه الاستجابات بطرق متعددة:

- التحرر من التوتر المكثوم.
- التجنب (لا إخفاقات من دون محاولات أخرى).
- التعويض (إذا صمدت أصل إلى الصواب، ولا يمكن أن أفشل).
- الإسقاط (تصرف ذهن عن مشاكلك الخاصة).
- الاستدماج («كيف تستطيع أن تتوقع مني أكثر من ذلك؟»).

إذا كنت معترراً بنفسك إلى درجة عالية، فإنك تستخدم الإحباط لتكتشف ماذا عليك أن تفعل في الموقف. وهذا يتضمن:

- أن تقوم بالعمل بصورة أبطأ.
- أن تقبل أنه صعب جداً، وأنت تحتاج لمساعدة شخص خبير.

- أن تتركه فترة ثم تعود عندما تشعر أنك أكثر هدوءاً، وأكثر ضبطاً وتحكماً.
- أن تطلب المساعدة من أحدهم.
- أن تقبل أنك لم تكن حقاً تريد أن تضطلع بهذه المهمة في المقام الأول.

عدم الرضى وقاية:

عدم الرضى عن المهنة أو الوظيفة ظاهرة شائعة، ولكن للأسف لا يعيره العديد من الناس اهتماماً، ويتصرفون حيال هذا الشعور باتباع خطوات لحل المشاكل التي أدت إلى هذا الشعور. إذا كانت درجة احترامك لنفسك منخفضة، قد تعبر عن عدم رضاك بفعل وقائي كالمرض. عدم الرضى عن الوظيفة كما ذكرنا من قبل أقوى نذير بمرض القلب. إنه نذير أهم من تاريخ مرض القلب في الأسرة، ومن عامل ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع نسب الكولسترول. كان عندي زبائن أصيبوا بالجلطات القلبية وبالجلطات الدماغية، وأضحوا بعد ذلك مقيدين إلى كراسي ذات عجلات، وتقول زوجاتهم مع ذلك: إنهم ما كانوا في حياتهم أسعد منهم الآن! ليس هذا بالأمر المدهش كثيراً، عندما يكونون مقيدين بكراسي العجلات لا يُتوقع منهم أداء عمل، أو أمر آخر وهكذا وجدوا وقاية ناجعة ضد الإخفاق والقلق، لقد وجدت أن مثل هؤلاء الزبائن كان لديهم مخاوف عميقة من الإخفاق، وكانوا من محبي الكمال في أعمالهم، وكانوا حساسين جداً تجاه النقد، فاستراتيجيتهم الوقائية كانت ضرورية لهم.

قد ينشأ عدم الرضى مثلاً عندما تلقى خدمة سيئة في أحد المطاعم. بعض الناس لا يتصدى لهذه الخدمة السيئة خوفاً من الإحراج، (وهذا تجنب) ولكن الشخص الذي يشعر بقوة أنه يستحق خدمة جيدة في المطعم، يعبر ذلك اهتمامه ويظهر شعور عدم الرضى بأسلوب مهذب وجازم، فيلفت انتباه القائمين على المطعم إلى التقصير في الخدمة، ويطلب إما بالتعويض، أو بتحسين الخدمة. وقلة من الناس الذين يفعلون ذلك، دليل على انتشار عريض لعدم الاطمئنان فيما بيننا.

إن عدم الرضى موجود كي يزودك بالطاقة لتحل تلك الأمور المطروحة، ولكنك عندما تكون ضعيفاً فإنك تستعمل تلك الطاقة بدلاً من ذلك، لتقي نفسك من تهديدات حاجاتك الأساسية، كي تكون محبوباً ومعتزفاً بك ومقدراً في هذا العالم.

الحزن وقاية:

الحزن شعور لا بد أن كلاً منا عاناه في وقت ما من حياته. إذا فقدنا مثلاً أحد أبويننا، أو صديقاً عزيزاً ينشأ الحزن على نحو خلّاق، لينذرنا بضرورة البحث عن دعم وراحة ودفء وهدوء، لتحمل ذلك الفقد. والأمر ثانية كما في المشاعر الأخرى، قد يطبع الإنسان الحزن، أو قد يستجيب له بطريقة وقائية. الحزن الطويل مثلاً، هو استراتيجية وقائية ضد الهشاشات الدفينة، التي تصبح في تلك الآونة في خطر من أن تكون متعرضة لتوابع

تجربة الفقد. يموت نسبة مئوية كبيرة من الأرامل، نساء ورجالاً بعد موت أزواجهن بوقت قصير، بالرغم من أنهم لم يكن يظهر عليهم أية أعراض مرضية قبل فقدهم أزواجهن. يقول العديد من أولئك الأزواج تعابير مثل: «ليس عندي سبب لأستمر في الحياة الآن» أو «أريد أن أكون معها» أو «ما معنى الحياة؟» الهشاشة الدفينة عندهم هي أنهم ما كانوا يمتلكون حقاً حياتهم الخاصة. وخسارتهم لأزواجهن أوضحت، مدى اعتمادهم على الآخرين طوال عمرهم، لأن من الصعب عليهم أن يعتنوا بأنفسهم، ويصبحوا مستقلين، ومكتفين بذواتهم فإن الحاجة ماسة عندهم للاستراتيجيات الوقائية، ليحترسوا تجاه الهشاشة الفظيعة الموجودة في داخلهم. والحزن الطويل الأمد، والموت هما من بعض تلك الاستراتيجيات. يتجلى الحزن الطويل الأمد بالانسحاب من جميع النشاطات، وإهمال المصلحة الشخصية، وتمني الموت. وجميع استراتيجيات التخلي، أو التجنب التي فيها احتراس من الإخفاق، وكشف للشكوك المخبأة المتراكمة حول النفس. والأفراد الذين يعانون من استجابات الحزن الطويلة الأمد، هم في أمس الحاجة للأمان، وللدعم الذي يهيئه العلاج النفسي. وقد يساعدهم أن تظهر أسرهم، وأصدقائهم، والآخرين إيماناً بقدرتهم على الاستمرار في حياتهم، وذلك بتعبيرهم بدفء وعاطفة، وبتشجيعهم بلطف على الانخراط في نشاطاتهم، وفيما بعد على مواجهة تحديات جديدة.

يمر الناس الذين يحبون أنفسهم، والآخرين، والحياة بفترة

من الحزن إذا هم فقدوا أحباباً لهم، ويبقى هؤلاء الأحباب المفقودون جزءاً حميمياً من حياتهم، ولكنهم يتحركون قُدماً في حياتهم ويرفضون العيش في الماضي.

الغيرة وقاية:

وظيفة الغيرة وقايتك من خوف الرفض، أو خوف فقد القرين، أو الحبيب، أو الصديق. ووظيفتها في أعماق درجة منها إنذارك برفضك نفسك وهجرك لها. وبالطبع إن كنت هشاً لن تكون قادراً على سماع رسالة الإنذار، بل تستجيب بدلاً من ذلك إلى الطريقة الوقائية. أتذكر حالة شاب متزوج كانت مشاعر الغيرة عنده حادة، لدرجة أنه كان ينطلق إلى أقصى أفعال الوقاية في:

- أن يكون كثير النزوع إلى حب التملك.
- يتحرى تحركات شريكته إلى حد أنه كان يتبع آثارها.
- ينقب في حقائبها وجزايرتها، لعله يجد برهاناً على عدم الوفاء.
- يخبرها هاتفياً بكثرة مدعي أنها يريد أن يتصل بها، وفي الواقع يريد أن يتيقن من وجودها.
- يسألها عن قضايا في ماضيها.
- يقطب ويعبس إذا تكلمت مع رجل آخر، عندما يكونان في ملتقى اجتماعي.
- يتهمها أنها تريد أن تكون مع شخص آخر، أو أن لها عشيقاً جديداً بالسر.

جميع هذه التصرفات المفرطة غير المعقولة، هي آلية وقائية لا تقصد إلى إيلاام قرينته وجرحها، بل إلى تقوية وفائها. هذه التصرفات هي إسقاطات، عدم ثقته بنفسه على قرينته، وعلى منافس حقيقي، أو وهمي. وكانت حالته شأن غيره من الرجال الذين عالجتهم، تعود إلى هجرانه عاطفياً من قبل أمه في سني طفولته الأولى. وهذا الطفل الخائف الذي لا يشعر بالاطمئنان، وغير المحبوب ما يزال موجوداً في الشاب الذي أصبح. وفي تحت الشعور لديه ما زال يتوقع ثانية مصيراً مماثلاً، وهو يحاول عبثاً أن يحافظ على قرينته. وهو في أعماقه لا يحترم نفسه، ولا يستطيع أن يصدق أن قرينته يمكن أن تحبه حقاً. وما كانت الحجج، وتأكيد الحب التي تأتي من قرينته، بكافية لتحطم جدران قناعته العاطفية، بأنه لا يمكن أن يكون محبوباً. واستمرت مشاعر الغيرة لديه لوقاية نفسه، حتى تلقى المساعدة التي كان يحتاجها لشفاء الألم العميق، وحتى وصل في الواقع إلى مكانة حبه لنفسه وقبوله لها.

مستويات الشعور الوقائي :

المشاعر هي أولى وسائل الوقاية، وأكثرها قدرة، وهي تنذرك عندما تكون هشاً. لقد ناقشنا المشاعر التي تساورك شعورياً، ولكن هناك بعض المشاعر السابقة للشعور، تعمل تماماً تحت سطح وعيك الشعوري. وهذه المشاعر لا تحت فقط مشاعرك الواعية الشعورية، ولكنها أيضاً هي مصدر تفكيرك

الوقائي، وأعمالك الوقائية، وهي تبقى في المستوى السابق للشعور إلى أن تصبح أنت مستعداً لمواجهة هشاشتك الدفينة. أمثلة على المشاعر السابقة للشعور:

- عدم الأمان.
- الغضب المكبوت.
- نقص الثقة.
- الارتباب.
- القلق.
- الشعور بالذنب.
- كره النفس.

وفي أعماق درجة من الدرجات تتواجد مشاعر تحت الشعور، التي هي البئر التي تمتاح منها أشكال السلوك الوقائي الشعورية، والسابقة للشعور. تنشأ الواقيات العاطفية تحت الشعورية حين لا يلبي أعماق توق للكائنات الإنسانية، وهو الحاجة إلى الحب غير المشروط، وبدون هذا الحب يُترك المرء ليواجه تجربة الهجر العاطفي. وحسب مدى تجارب الهجر العاطفي وشدتها، يبني الناس جدران ما تحت الشعور في سبيل تقليل حوادث الرفض. أكثر مشاعر تحت الشعور الوقائية شيوعاً هو الخوف من الهجر. وهناك أيضاً واق عاطفي تحت الشعور، هو كبت الوعي الشعوري لتجارب الرفض التي لا تطاق. كالإيذاء الجنسي، والعنف الجسمي والعدوانية الكبيرة، أو السلبية، والإهمال الجسمي، والشرطية القصوى. وجميع هذه

الواقيات السابقة للشعور والشعورية، تستقى وتقوى من الواقيات تحت الشعور.

القصة التالية عن شاب، قد توضح لنا كيف تعمل المشاعر الوقائية على مستويات ثلاثة: مستوى الشعور، والمستوى السابق للشعور، ومستوى تحت الشعور. كان هذا الشاب معلماً في أواخر العشرينيات من عمره، أرسله إلي طبيبه العام، وكانت مشاكله الجسمية تتجلى في ارتفاع ضغط الدم، والتهاب القولون التقرحي. وشكّ طبيبه أن أسباب مشكلاته الجسمية، تكمن في حالة قلق شديد تعصف به ضمناً، وكان أول سؤال طرحته على نفسي: كيف يدل ارتفاع الضغط والتهاب القولون التقرحي على الحالة العاطفية لذلك المعلم؟ وكان جواب هذا السؤال، يكمن جزئياً في ما يشعر به، وما يفكر فيه، وما يقوله، وما يفعله يومياً. كان يناضل كل يوم كي يحمل مسؤولياته بشكل كامل. عندما يستيقظ كل صباح كان يخاف، ويقلق حول يوم العمل، ويفكر وقائياً: «هل رتبت كل شيء؟» «هل سأذكر كل شيء؟» «هل سأكون قادراً على ضبط الصف؟» وكان أحياناً يستيقظ مريضاً جسماً قبل أن يغادر إلى العمل. وكل نشاط خارج المنهاج تطلبه المدرسة مبدئياً، كان يتطوع للقيام به بسرعة قائلاً: «أنا أعمل ذلك» ويقوم به بشكل كامل. «أفضل من عمل أي شخص من قبل» هكذا وصف لي الأمر. كانت واقيات المشاعر الواعية الشعورية عنده هي:

□ الشعور بوقف نفسه بشكل حاد على مسؤوليات التدريس.

- مشاعر القلق والخوف . وهي تجعله متنبهاً لتهديدات احترامه لنفسه ، وتقوده إلى أفكار وقائية ، وأعمال وصفناها من قبل .
- التشوق لإدخال السرور على الآخرين . في سبيل أن يكون محبوباً ومقدراً ومقبولاً .

ويكمن تحت هذه المشاعر الواعية التي تفسر إصابته بارتفاع ضغط الدم وبالتهاب القولون التقرحي ، المشاعر السابقة للشعور ، وهي مشاعر خطيرة بعدم الاطمئنان ، وينشأ عنها مواقف وقائية مثل «يجب ألا أخفق» «يجب أن أكون كاملاً» «يجب أن يحبني الجميع» . إنه لم يكن عالماً بصورة شعورية بهذه المشاعر العميقة ، لأن مثل ذلك العلم قد يكون مهدداً ، وقد يقوض الاستراتيجيات الوقائية التي وضعها في أماكنها المناسبة ، لتحرسه من الإخفاق والرفض . كانت النفس حكيمة بأنها حفظت تلك المعلومات في مستوى سابق للشعور .

والتفسير التحت الشعوري الأعرق لنمو مشاعر عدم الاطمئنان السابقة للشعور الوقائية ، يكشف عن نفسه في النهاية . إن مشكلة تحت الشعور عنده ، كانت مشاعر احترام ضعيفة جداً لنفسه ، كما أن عنده ذعراً من الهجر . وكل أشكال سلوكه التي تقصد أقصى الكمال . حاجته لأن يكون الأفضل ، الخوف والقلق من ساعات العمل الطويلة . أصبح لها الآن معنى كلي شامل : جميعها كانت وسائل لوقاية احترامه المنخفض لنفسه ، ولتوقي احتمال الرفض من الآخرين . إذ كان في طفولته لا يتلقى إلا جواباً واحداً أيأ كان إنجازة الأكاديمي ، والرياضي والأهلي وغير ذلك ، كان جواب

أهله دائماً: «بوسعك أن تفعل هذا بشكل أفضل». كان شرط الحب والاحترام في أسرته، هو السلوك الكامل، وهو أمل يصعب الحصول عليه، ولكنه كان يضع في أي عمل كل طاقته، كي يتسلى تلك الذرى المستحيلة، وبشكل يكون خطراً على صحته الجسمية. حالته هذه تتوافق مع ما أعتقده أنا، من أن الإنسان قد يجازف بكل شيء حتى بحياته نفسها لقاء أن يكسب الحب والقبول في هذا العالم. ظل الأمر معه على هذا النحو حتى جاء حبي غير المشروط وقبولي له فبدأ بتشربهما، وأصبحت جميع مستويات مشكلته واضحة شعورياً أمامه، وتبدى عنده الحافز والعزم لشفاء جميع مشاكله التي ظهرت للعيان. كانت هذه رحلة استكشاف لقدره وقيمه مستقلاً عن كل سلوك، ومنفصلاً عن تبعيته لأهله، واعتماده عليهم وعلى الآخرين الذين أصبحوا بدائل أهله في حياته. يبدو واضحاً إذن أن المشاعر الوقائية السابقة للشعور من عدم الاطمئنان وعدم التثبيت وضعف الثقة تنبع جميعها من مشاعر تحت الشعور من كره النفس وبغضها وأهمها الخوف من الهجر. إن الحاجات العاطفية تحت الشعورية عند الكائنات الإنسانية، هي أن يكونوا محبوبين مدللين مطمئنين مقبولين مقدّرين معترفاً بهم ومحترمين. وكل تهديد لهذه الحاجات ينجم عنه الخوف من الهجر والخوف من ألا يكون الإنسان محبوباً مقدّراً مدللاً. ولأن الحب المشروط هو جزء لا يتجزأ من التجربة العاطفية عند معظم اليافعين، فلا عجب إذن أن معظم البالغين لديهم بعض الخوف تحت الشعور من ألا يكونوا

محبوبين ومقبولين. عندما تشك في دون الشعور عندك بجدارتك بالحب وتشك بقدرتك وتبقى كما كنت في فترة الطفولة، معتمداً على استحسان الأهل والآخرين. حينئذ يكون على نفسك أن تلجأ إلى صنف مبدع من الوسائل السابقة للشعور، والوسائل الشعورية والجسمية، لتقيد وتحملك من الألم والهجر.

حصريات مجلة الابتسامه
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb

الفصل السادس

قدرة العمل «السلبى»

لا يوجد شيء يماثل العمل السلبى :

تماماً مثلما صُنفت الأفكار إيجابية وسلبية، كذلك توصف الأعمال بأنها «حسنة» أو «سيئة» «منطقية» أو «غير منطقية» «تكيفية» أو «غير تكيفية». يحرز الناس الثقة، وينظر إليهم على أنهم فضلاء مستقيمون عندما يقومون بأعمال «جيدة»، وعلى أنهم «مزعجون» «صعبون» «سيئون» بل «شياطين» عندما يقومون بأعمال «سيئة». وأمام هذا الفيض من الأحكام أريد أن أؤكد عدم وجود شيء يماثل العمل السلبى، وأن العمل السلبى، كما هو الأمر في التفكير الوقائى، يؤدي وظيفة مضاعفة: وظيفة الوقاية، ووظيفة التنبيه إلى حاجة حل الصراعات العاطفية الدفينة.

والعمل «السلبى» دائماً على صواب من الناحية النفسية، بسبب هاتين الوظيفتين الوقائية والمندرة. ومع ذلك يمكن أن نفهم لم تُعتبر الأعمال الوقائية أعمالاً سلبية. ذلك لأنها تؤثر في

حياة الآخرين بطريقة سلبية. يوصف سلوك العدوان والتحكم بأنهما سلوكان نموذجيان للأعمال السلبية أو غير التكيفية. ويظن الناس غالباً أن وظيفتهما السيطرة على الشخص الآخر، ولكن ليس الأمر كذلك في الواقع. إن الشخص الذي يستعمل العدوان وسيلة لتحقيق مآربه، يكمن في أعماق نفسه عدم أمان عاطفي ووظيفة العدوان عنده، هي ولاء الآخر وضمانة له، وبذلك تقيه من الرفض. الشخص الذي يستعمل العدوان عنده قناعة عاطفية داخلية بعدم قيمته، وهو يشعر أن الطريقة الوحيدة لجعل أحداً يرتبط به، هي طريقة السيطرة. وللعدوان وظيفة أخرى، وهي أنها تدفع عنك كل المسؤولية، وتسقطها على الشخص الآخر، ويكون التركيز كاملاً على الشخص الآخر. وكلتا الوظيفتين تقيك من أن تنظر إلى هشاشتك الذاتية.

يتكشف للمشاهد ماذا يحدث حين تفشل وسيلة العدوان الوقائية في دفع أذى الرفض، أو حين لا يتقبل الشخص الآخر عملية الإسقاط عليه. حينئذٍ كثيراً ما يتحول الشخص العدواني إلى سلوك وقائي آخر، مناقض في طبيعته للعدوان، مثل البكاء والتهديد بإيذاء النفس والعبوس والانسحاب. الوسيلة الآن هي جعل الشخص الآخر يشعر بالأسف عليك، وإذا حدث ذلك تكون قد نجحت في وقاية نفسك من الرفض. وعلاوة على ذلك إذ تلزم نفسك بالاستدماج: («أعرف أنني سيء» «أنا مخيف لأنني صرخت» «لن يحدث ذلك ثانية») تكون قد وجدت وسائل كي تتهرب من حل الصراعات العاطفية الدفينة عندك، التي أدت بك

إلى العدوان في البداية: «وبعدُ فما دمت أنا شخصاً سيئاً، ماذا يتوقع الناس مني؟». الإسقاط (مثلاً: «أفضل لك أن تفعل ما أقول لك» أو «لن تجرؤ على مخالفتي») هو وسيلة من وسائل الوقاية الواضحة، تقصد إلى ضمان بقاء الآخر: «ستكون دائماً واقفاً معي» على حين أن الاستدماج (مثلاً: «أنا أعلم أنني عديم النفع» أو «أنا لا أعمل أي شيء بشكل صحيح») يقي بطريقة أحذق، وذلك بدعوة الشخص الآخر أن يأخذ عنك المسؤولية.

تعبير العمل الوقائي أفضل من العمل السليبي:

إن ما يدعى بالسلوك السليبي إذن يفيد الهدف التالي:

- يقيك من نفسك (أي من مواجهة المسائل العاطفية المعقدة).
- يقيك من الآخرين (أي يضمن لك أن تجارب الطفولة من ألم وذل وأذى ورفض لن تتكرر).

لم تُبتكر أنواع هذا السلوك لتؤلم الآخرين (مع أن نتائجها غالباً ما تكون مؤلمة خاصة للأطفال)، ولكن لتقيك من الألم. إن العمل الوقائي قد يصنف في أحد حقلين رئيسيين: إما سلوك غير منضبط جامع، وإما سلوك منضبط رصين. نموذج السلوك الوقائي المنضبط (الرصين)، هو أن يكون المرء في غاية الهدوء خجولاً منعزلاً منطوياً على نفسه. البقاء في الظل يقيك لأنك لست مضطراً لاتخاذ مخاطرات عاطفية، ومثل هذه الوقاية ضرورية لك من الوجهة النفسية، بسبب الهشاشة العاطفية الدفينة

عندك. وهذا النوع من السلوك الوقائي لا يزعج حياة الآخرين على نحو جدي، وهو لذلك ليس سلوكاً غير مناسب اجتماعياً، أي سلوكاً لا يمكن ضبطه. أما الأمثلة على السلوك الجامح غير المنضبط، فهي نوبات غضب حادة، والصراخ والسرقة والعدوان. ومع أن هذه الأعمال الجامحة ضرورية نفسياً تماماً، مثل تلك الرصينة المنضبطة، فإنها على الأغلب مدانة، وينظر إليها على أنها غير مقبولة على نحو فادح. وهي في الحقيقة كذلك! لا يمكن أن يُسمح للناس أن يقوا أنفسهم، بوسائل تجعل حياة الآخرين صعبة. ومع ذلك يحصل تقدم قليل في مساعدة الأفراد، الذين يظهرون واقيات سلوكية جامحة، إذا لم تظهر الصحة النفسية لسلوكهم جنباً إلى جنب، مع نتائج هذه السلوكيات الاجتماعية الصعبة. الحنان هنا أمر حيوي، لأنه يؤهلك أن ترى أن ذلك الشخص، غير مقبول اجتماعياً من دون قصد منه، ولكنه يستعمل أفضل وسائل الوقاية المتاحة له في ذلك الوقت.

أذكر أنني عالجت فتاة مراهقة، كانت تسرق مبالغ كبيرة من المال، من المنزل ومن المدرسة ومن بيوت أقربائها. وكان يقبض عليها بانتظام، وتعاقب بشدة من كلا أبويها، بل كان والدها أحياناً يضربها. ورغم كل هذه العقوبات كانت تستمر في السرقة. كان السؤال الذي دار في خاطري عندما جاءني بها أبواها: بأية طريقة كانت سرقة هذه الفتاة صحيحة من الوجهة النفسية؟ وما هي الوظائف الوقائية لسلوكها؟ إن عدم القبول

الاجتماعي للسرقة (سلوك جامح غير منضبط)، كان واضحاً ومعرفة الفتاة بذلك (مثل معرفة أبويها وجميع الناس البالغين المهمين في حياتها) لم تغير سلوكها ولا إلى أدنى حد. وفي الواقع تزايدت سرقتها وبلغت حداً أقصى مع مرور الزمن، فشعرت بأني إذا لم أجد ما يحدد، ويعترف بصحة السرقة من الوجهة النفسية، فمن غير المحتمل أن يتغير سلوك الفتاة، مهما كانت الموانع الاجتماعية قوية. وما اكتشفته أخيراً، كان أن الفتاة بدأت تسرق عندما كانت في الثامنة من عمرها أي (قبل حوالي تسع سنوات) من ذلك الوقت، وازداد ذلك سوءاً مع السنين. والذي عجل في تَعُودها السرقة، موت أخيها الصغير المفاجئ الذي كان يدلله كلا الأبوين. وهي نفسها كانت متيمة بأخيها ولكنها أرسلت بحزن إثر وفاته المفاجئة، لتبقى مع عمّة لها مدة ثلاثة أسابيع وهي لم تر جثة أخيها، كما أنها لم تحضر الدفن. وعندما عادت إلى المنزل لم يذكر أحد الصبي، وأدركت بسرعة أن اسمه صار محرّماً. كان والداها بحالة حزن عميق، وعندما التقيتهما بعد تسع سنوات من الحادث، وجدت أن كليهما لم يحلا مشكلة الحزن على فقد ابنيهما. لم يُسرق من الطفلة أخوها وحسب، بل كلا والديها ضاعا منها. ثم انتقلوا من المنزل بعد فترة وجيزة جداً من موت الطفل، أضف إلى فقدان أخيها فقدان رفاقها وزملائها في المدرسة.

يعكس سلوك السرقة عند الفتاة . وهو سلوك وقائي جامح غير منضبط . فقد العاطفي الفظيع ، الذي عانت في السنين

التسع الماضية وكان هذا السلوك وسيلة تعويض. وكانت الوقاية عندها، أن النقود تشتري الأصدقاء، والراحة، والترف، والرفاهية، والتي هي تعوض إلى حد ما خسارتها لأخيها، وأكثر من ذلك تعوض فقدانها لحب والديها واهتمامهما. وكانت السرقة أيضاً صرخة استغاثة، نداء لأحد كي يشهد الصحراء العاطفية التي حدثت في هذه الأسرة. وعلاوة على ذلك، كانت السرقة إسقاط حاجتها للحب، وهي أيضاً قدمت الوقاية لها كي لا ترى مشاعر الرفض العميقة التي عانتها من قبل عندما كانت طفلة صغيرة والتي ما زالت تعانيها حتى الوقت الحاضر.

وعندما كشفت لها ثم لوالديها كم كانت السرقة ضرورية وحكيمة، وكم كانت المسائل العاطفية عند كل فرد منهم، وفيما بينهم محتاجة إلى حل كانوا جميعاً جد متعاونين معي. لم يحصل أية سرقات بعد ذلك. لقد أنجزت السرقة وظيفتها الوقائية والمندرة. والمؤسف أن ذلك الهدف لم يعرف في وقت مبكر، إذ لسوء الحظ إن العقوبات التي نزلت بالفتاة، لم تفعل سوى أنها حرمتها من الحب والعاطفة، وكانت بأمس الحاجة لهما.

نماذج العمل الوقائي :

إن الأعمال الوقائية الجامحة غير المنضبطة شائعة بين الذكور، في حين تلك الرصينة المنضبطة شائعة بين الإناث. ويرجع ذلك إلى التكيف بسبب الظروف، حيث يُشجع الذكور

على العدوانية، ويوجّه النساء نحو السلبية. ولكن نموذجي السلوك متشابهان من حيث إن كليهما يعملان كوسيلة للوقاية، كما أنهما دليلان قويان للحاجة إلى التغيير العاطفي. وبسبب أهميتهما كإشارات للتغيير، سأتي على ذكر قوائم بأكثر شكلي السلوك الرصين والسلوك الجامح شيوعاً. فإذا تعرفت أن أياً من هذين السلوكين حصل في حياتك، حاول ألا تسمح بأن تمر مثل هذه الإشارات سدى. وبدلاً من ذلك حاول أن تتسلم رسالتها إليك لتعرف ما هي التغيرات التي عليك أن تقوم بها. وأنت تقرأ الأمثلة أبق في ذهنك النقاط التالية:

- جميع أشكال هذين السلوكين صحيحة دائماً من الوجهة النفسية، وهي استراتيجيات تكيفية تطورت استجابة لآلام الطفولة وإهمالها.
- أشكال السلوكين هذه لها وظيفة وقائية، إذ تصونك من النظر إلى هشاشتك، وتنجيك من إمكان رفض الآخرين لك.
- سواء أضمنت أشكال هذين السلوكين الإسقاط على الآخرين، أو الاستدماج في النفس، فإنها آليات لا شعورية تسعى إلى أن يحمل الآخرون المسؤولية عنك.
- أشكال السلوكين هذه دائماً، تشير إلى الحاجة للتغيير العاطفي.
- ليست أشكال السلوكين مشكلة. إنها إشارات إلى الصراعات المخبأة، التي لم تحل، والتي هي المشكلة الحقيقية. وأشكال السلوك تمثل فرصاً للتغيير.

□ يستهدف التغيير الأمور العاطفية الدفينة .

أشكال السلوك الوقائية الجامحة (غير المنضبطة):

- أن يكون المرء ساخراً .
- أن يحب تهديم ممتلكاته وممتلكات الآخرين .
- السرقة .
- مزاج الغضب .
- يلوم الآخرين على أخطائه التي ارتكبها هو .
- أن يكون المرء عدوانياً تجاه الآخرين .
- أن يكون المرء نزق الطبع .
- أن يكون المرء عنيفاً جسدياً .
- يصرخ ويصيح .
- يحكم ويسيطر .
- أن يكون المرء ريبياً .

أشكال السلوك الجامحة غير المنضبطة هذه، أمر غير مرغوب فيه اجتماعياً، وغالباً ما يحوّل الأطفال والبالغون الذين يمارسونه إلى المختصين بشؤون الصحة. وهذا لا يدعو للدهشة لأن سلوكهم يعرض سلامة وجود الآخرين للخطر. من جهة ثانية هناك الوجه الآخر للعملة، وهو أن ذلك الشخص الذي يصرخ بأعلى صوته، هو الشخص الذي يلفت الانتباه إلى المشكلة، وهو المرجح أن ينال المساعدة التي يريها كي يواجه اضطرابه الداخلي الذي لم تُحل مشكلته. وغالباً ما أقول

للآباء والمعلمين، إن الطفل الذي يوقع الفوضى والاضطراب هو غالباً أكثر أعضاء الأسرة حزناً وألماً وهو لا يجلب الانتباه لمأزقه العاطفي وحسب، بل يلقي الضوء على مشاكل أعمق عند الأبوين وعند الأسرة باعتبارها وحدة.

أشكال السلوك الوقائية الرصينة (أو المنضبطة):

- أن يكون غير جازم بحاجاته .
- يغمض عينيه عن أذى الآخرين .
- يتجنب المواجهة .
- يحب الكمال .
- أن يكون مستحوذاً .
- أن يكون ملزماً مكرهاً .
- أن يكون المرء خجولاً متحفظاً هادئاً .
- أن يكون المرء سلبياً .
- يدخل السرور دائماً على الآخرين .
- يهتم بنفسه قليلاً .
- يقبل الأذى من الآخرين .
- أن يكون جباناً رعديداً خائفاً .

من الواضح أن أشكال السلوك الرصينة لا تتدخل في حياة الآخرين. فليس عجباً إذن أن الناس الذين يبدوون مثل هذه الأعمال الوقائية، قلما يحالون إلى المختصين بشؤون الصحة. مع أنهم يحتاجون إلى المساعدة بقدر أولئك الأطفال والبالغين

ذوي السلوك الجامح وهم غالباً في خطر كبير (جسمي ونفسي واجتماعي) لأنهم يكبحون صراعاتهم الداخلية إلى درجة أبعد بكثير من نظرائهم أصحاب السلوك الجامح. إنك إذا لم تعبر عن إحباطك الداخلي، لن يخاطر أحد سواك بمجابهة إهمالك المتواصل لنفسك. حتى إذا جابهك أحدهم فإنك قد تجد عملاً آخر رصيناً تقوم به (الانسحاب مثلاً) لتقي نفسك من ذلك الانفتاح المهدد ومن ذلك الاهتمام. ليس لأنك لست ممتناً لذلك الاهتمام ولكن لأنك ربما لست مستعداً لأن تثق أو تتلقى مثل هذا الدفء العاطفي. قد تخاف أن تتقبل الرسالة والمرسل، لعل ذلك يكون خطأً، وينتهي بك الأمر إلى الشعور بالإهمال والهجر مرة ثانية.

النزاع بين الأشخاص خلاق ووقائي:

من الواضح أن بعض الأعمال الوقائية، لكونها غير مقبولة اجتماعياً في طبيعتها، تؤدي إلى النزاع بين الأشخاص. ينظر بشكل عام إلى النزاع على أنه أمر «سيء» و«أمر يجب ألا يحدث» و«سلبي» وقد تكون الإجابة عنه بأن تدفن رأسك في الرمال، وتأمل أن يحل الموقف نفسه أو تلوم نفسك أو تلوم الآخرين، أو تلوم العالم عليه. وجميع هذه الاستجابات هي واقيات ضد الهشاشات الخبيثة التي منها برز النزاع. ولكن مثل هذه الاستجابات الوقائية تعني أن الوظيفة المنذرة للنزاع، والتي تشير إلى المسائل العاطفية الدفينة لا يُعترف بها الآن.

النزاع هو دائماً واق وخلاق، سيتضح هذا في المثال التالي عن زوجين في نزاع فيما بينهما. يسيطر الزوج على زوجته، ويحكمها بأن يأمرها باستمرار ماذا تفعل، أين تذهب، ماذا ترتدي، كيف تكون. وقد قبلت مدى سنين بشكل سلبي، أشكال سلوكه الحاكم المسيطر. بدأ النزاع بينهما فقط عندما توقف السلوك الوقائي عن العمل عند الزوجين. يحصل انهيار الوقاية إذا تغير أحد الزوجين عاطفياً، ولم يعد يريد أن يقبل سيطرة الزوج الآخر أو سلبيته. وفي هذا المثال برز النزاع عندما لم تعد ترغب الزوجة . بسبب بعض التغير العاطفي لديها . في أن تقبل سيطرة قرينها وأوامره. وقد أصبح الآن سلوكه الوقائي مهدداً، وقد يسعى إلى تصعيده في محاولة ليسترد زوجته تحت سيطرته، فلا يعود بوسعها أن تتركه أو ترفضه. ولو أنها غضبت وجمحت لربما كانت قاومت بعناد أعماله الوقائية المتزايدة، وهذا سوف يهدده أكثر وسيستمر النزاع بالتفاقم. وأثناء الذعر الذي يجتاحه قد يغير طريقته الوقائية فيستعمل المسكنة والصراخ والامتناع عن الطعام، والتهديد بأن يؤذي نفسه . الخ. إن السلوك الخصامي عند كلتا الجهتين يخدم وظيفة الوقاية : يخدم الزوج لتقليل احتمال الرفض، ولتجنب النظر إلى هشاشته الشخصية، ويخدم الزوجة بأن يمسك عليها إحساسها الجديد بقدرها وقيمتها، ويبقيها أيضاً جازمة في أن تظل على خطأ نضج أكبر وسلوك منور .

نميل عادة إلى الانجذاب نحو أفراد هم على نقيض منا في

سلوك الوقاية الذي يستعملونه، وهكذا أنت ترى العدوان مع السلبية والانطواء الذاتي مع الانفتاح على الناس والاستعراضية مع الكبت والكبح وطلب الكمال مع عدم الاهتمام وإدخال السرور على الآخرين مع الاكتفاء بإدخال السرور إلى النفس. وهناك حكمة في عملية الانتقاء هذه لأن النوع النقيض من السلوك الوقائي، يفيد في تقوية نماذج الوقاية لدينا. مثلاً الشخص المتصف بالسلبية يقوى باستراتيجيته السلبية حين يرتبط مع قرين عدواني والعكس بالعكس.

عندما يُظهر الأصدقاء والقرناء والأزواج والزملاء أشكال سلوك وقائية متناقضة، فإن النزاع فيما بينهم قد لا ينشب إلا حين يحدث تغير عاطفي عند واحد منهم. ولكن على حين أن النزاع بين الأشخاص ربما لا يكون ظاهراً للعيان يبقى النزاع الشخصي ماثلاً على الدوام، ويظل باستمرار ظاهراً في الطبيعة الوقائية لأشكال السلوك الممارسة عند الأفراد في علاقاتهم. في العلاقات التي يتنازع فيها القرينان كثيراً ويتحاجان غالباً ما يكون النزاع بينهما ناجماً عن أن كليهما يستعملان وسائل الوقاية ذاتها من العدوان والحكم والسيطرة. والهشاشة المخبأة عند كلا الشخصين في مثل تلك العلاقة هي مهددة دائماً وتؤدي إلى تصعيد عدوانية أحدهما على الآخر في بذلها المجهود ليحافظا على الوقاية. ومع عدم سعادتهما وبالرغم من النزاع المستمر يبقى مثل هذين الزوجين مرتبطاً أحدهما بالآخر لأنه لا أحد منهما يمتلك الوسائل العاطفية لمجابهة الشخص الآخر، أو

لمواجهة نفسه. وإشارات التغيير موجودة في النزاع يشهدها كلاهما، ولكنهما ما داما يسقطان اللوم كل على الآخر فتلك الإشارات مغلقة دونهما. وإسقاط اللوم يكشف أنه لا أحد من القرينين جاهز ليكشف هشاشته واتكاله، وأن الأمان ضروري قبل أن يستطيع أحدهما أن يفتح رحلة الاستكشاف.

النزاع بين الأشخاص أكبر ما يبدو:

أرى أن النزاع بين الأشخاص، مظهر ووقاية تلقاء نزاعات عاطفية أعمق. وتلك النزاعات العميقة، هي التي يجب أن تكون هدفاً للتغيير عندما تُجابه الأمور العاطفية، تنحل النزاعات بين الأشخاص، وعندما تكون النزاعات بين الأشخاص موجودة. أياً كان نوعها. فمعنى ذلك:

- أن السلوكيات الوقائية الراهنة مهددة.
- قد يوجد تصعيد للسلوكيات الوقائية القديمة أو تبرز سلوكيات جديدة.
- قد تنفع النزاعات بين الأشخاص وقايةً حين يلقي كل زوج لومه على الآخر، أو حين يلوم أحدهما ويقبل الثاني ذلك.
- تتاح الفرصة البناءة لكلا الشخصين كي يكسرا الدائرة المغلقة للسلوكيات الوقائية بأن يجدا الأمان، ومن ثمّ يواجهان ويحلان الصراعات الداخلية، ويتحركان نحو دائرة أكثر انفتاحاً من السلوكيات بين الأشخاص.

أعمال وقائية نموذجية بين الأشخاص:

عندما تضطرب أية علاقة (مثلاً زوجان . صديقان . الآباء والأولاد . أخ وأخ . زميل وزميل . رب عمل وعامل) قد يلتزم كلا الفريقين بأحد نماذج العلاقة الوقائية التالية:

- عَرَضُ «الانشغال» .
- أمور محرّمة .
- إسقاط .
- التثليث (دخول شخص ثالث على الخط) .
- براهين على النشاطات اليومية .
- تجنب .
- إزاحة .

عَرَضُ الانشغال :

كثيراً ما يستعمل الناس في علاقاتهم «الانشغال» وقاية، وهذا يضيق الزمن تضيقاً صارماً دون التقارب العاطفي، وهو أمر يهدد احترام النفس لدى كلا الشخصين. إن شدة ارتباطك بعملك، أو بالنشاطات المنزلية، أو بالهوايات، أو بأعمال الإحسان، تزودك بتسويغ «انشغالك» عن العلاقات العاطفية. ومن المهم أن نلاحظ أن الشخص الآخر في العلاقة يتواطأ مع القرين أو الصديق الذي هو «دائماً مشغول»، فيلتزم هذا الشخص الآخر باستراتيجية وقائية (ربما عناية مفرطة بالأولاد أو نشاطات دينية حماسية، أو الاستغراق في بعض الهوايات غير

العاطفية كالقراءة مثلاً)، ويتناسب هذا مع كون قرينه لا يضغط من أجل الحصول على علاقة حميمية. ينذر نموذج «الانشغال» كلا الشخصين بعدم أمانهما الشخصي وحاجتهما الحاضرة للوقاية تلقاء الحميمية التي يخافان أن تجلب لهما الرفض. وسيبرز احتمال التغيير في العلاقة فقط عندما يصبح أحد الطرفين واعياً للنزاعات العاطفية، ويدرك الحاجة إلى تغيير النفس ويبدأ بالتأكيد على الحاجات الحميمية في العلاقة، وريثما يحدث ذلك تبقى العلاقة حبيسة دائرة الوقاية، ومن المستحيل أن تكون العلاقة عميقة عاطفية.

مسائل التحريم (التابو):

تنشأ مناطق محرمة في العلاقات، عندما يوجد أمور لا تهدد احترام الأفراد لأنفسهم في العلاقة وحسب، بل تهدد الاطمئنان الواهي للعلاقة فيما بينهم. والجمل من أمثال: «لا تذكر أمي» أو «لا تأت على موضوع الجنس» أو «لا تذكر حاجتك للخروج مع أصدقاء أو بمفردك» أو «دعي الماضي وشأنه» أو «لا تأتي بحجة الأمس» تبرز وجود مناطق محرمة في العلاقات. كان لي زبون ما كان يجرؤ أن يشير مع زوجته موضوع اجتياح أمها (حماته) لمنزلهما. إثبات شخصيته على هذا النحو سيقابل بالغضب واللوم، وبسبب ضعف قبوله لنفسه من الأمن له أن يكبح المجابهة. وتعلق زوجته المرضي بأمها يكشف عن اعتماد طفولي عليها، وعن انخفاض في تقديرها لنفسها. ومعارضتها لتدخل أمها قد يؤدي إلى أن تجازف برفض أمها لها، ولتتقي

هذا الألم المخيف والرفض المماثل من زوجها، وتفادياً لذلك، يظهر موضوع التحريم في جملة «لا تذكر أُمي». وتتواطأ سلبية الزوج مع استراتيجية الوقاية عندها، فتلوح الإشارات المنذرة بوجود مناطق محرمة، لا يأتي على ذكرها كلا الشخصين.

الإسقاط:

وهو أكثر الاستراتيجيات الوقائية المستعملة شيوعاً في العلاقات المضطربة. والإسقاط يظهر في النماذج التالية من العلاقة:

- اللوم («الحياة معك مستحيلة»).
- الضبط والتحكم («افعلي ذلك بالطريقة التي أقولها لك»).
- إعطاء نقد وقائي («أنت مجرد كسول»).
- السيطرة («ما يجب أن تفعلي هو التالي»).
- رفض المسؤولية («إنها غلطتك»).
- أن يكون المرء عدوانياً (بالدفع والدرس والصراخ).
- أن يكون المرء متهمكاً ساخراً («ينبغي أن يكون الإنسان غير مرموق هنا»).

الوظائف الوقائية الرئيسية للوسائل المذكورة أعلاه المرتبطة بالإسقاط هي:

- نقل المسؤولية في العلاقة إلى الشخص الآخر.
- إبعاد الضوء المسلط عليك.

- التخلص من احتمال الرفض.
- تجنب مواجهتك لهشاشتك.

لهذه النماذج من السلوك وظيفة منذرة ضمناً:

- لهشاشتك.
- للحاجة إلى أخذ المسؤولية لتقوى على هشاشتك.

والمثال النموذجي على علاقة وقائية يستعمل الإسقاط فيها، مثال رب عمل لديه عدم أمان عميق يصرخ ويجأر على امرأة من الموظفين من أجل جدوى العمل وهو متبلد الحس لا يبالي باستجابتها الخائفة المتألّمة لكونها هدفاً لعدوانيته، ويحملها مسؤولية عدم جدوى العمل الذي كان هو سببه. وهذه المرأة من الموظفين تتصرف بسلبية بالطبع أمام سلوكه المؤذي لتقي نفسها من إيذاء وذل أكبر، وذلك بأن تستدمج الاجترار النقدي العدواني من رئيسها. وبعدم مواجهتها لأمانها الشخصي، تتجنب أن تضطلع بالمسؤولية المهددة في حلّ نزاعاتها الداخلية الخبيثة.

لا أكف عن الدهشة والعجب كيف تتجاذب الأضداد، وكيف يجد أغرب سلوك عند شخص ما نظيره عند شخص آخر. ولكن ثمة طريقة في مثل عملية الانتقاء تلك التي تبدو غير منطقية. ذلك أن كل قرين يحتاج أن يتعلم شيئاً من النهج الذي يسلكه الآخر في الحياة. مثلاً الشخص العدواني الذي يشتبك مع شخص سلمي محافظ هادئ، يحتاج أن يتعلم شيئاً عن (الكبح)

عند القرين السلي. وفي المقابل فإن الشخص السلي يحتاج أن يتعلم إطلاق العنان الذي يمارسه القرين العدواني. وعلى أية حال سيبرز هذا النضج فقط عندما يواجه أحدهما أو الآخر أو كلاهما الفوضى العاطفية الفردية الداخلية عنده.

الاستدماج:

تم في السنين الأخيرة تقدم كبير لوضع حجر الأساس لسياسة ضد التنمر في المنازل، والمدارس والمجتمعات ولم يكن هذا مبكراً! على أية حال في رأيي ثمة حاجة لشن حملات أهم ضد السلبية. يُرتكب العديد من الجرائم دون قصد ضد الإنسان نفسه، وضد الآخرين تحت راية مثل: «من أجل السلام» «لا تزعج أبويك» «لا تؤرجح القارب» «دع الكلاب النائمة مضطجعة» «اجعل عينيك مغمضتين» «عدّ نفسك محظوظاً». السلبية هي جزء متمم للاستدماج، لأن الإنسان حين يستدمج يبقى عينيه مغمضتين بثبات عن الحاجة لحمل المسؤولية بالنسبة لهشاشته الشخصية. ونتائج الاستدماج على الرغم من أنها أقل ظهوراً من الإسقاط قد تكون مساوية لها في تدمير نموك الناضج ونمو الأطفال ونمو الآخرين المنخرطين معك.

إن كان أحد الأبوين عدوانياً مسيطراً متحكماً، بدا كأنه «شيطان» في الأسرة، على حين أن السلي منهما، الذي يتصرف كأنه شهيد يبدو كأنه «قديس»، ولا شيء أبعد من الحقيقة مثل هذا القول، فإن الذي يستخدم السلبية استراتيجية

وقائية، هو شيطان (ولو عن غير قصد) بقدر القرين العدواني، كان علي غالباً أن أنبّه الزبائن إلى الحقيقة المحزنة، وهي أن السليبي من الآباء لا يفشل في وقاية نفسه من السلوك المؤذي للقرين الآخر فقط، بل إنه يتواطأ في الإيذاء لأنه لا يجابه السلوك غير المقبول (المرفوض)، والذي هو ضار جداً أحياناً. وحقاً مَثُلُ الذي يمارس الإسقاط من بين الأبوين، كمَثُلُ الذي يمارس الاستدماج تماماً فهو ليس مهماً عن قصد. هذا الشخص لن يكون قادراً على الالتزام بالمجابهة الضرورية ليحدث الانسجام الزوجي والأسري إلا حين يواجه جروحه الداخلية. فالاستدماج إذن وقاية تلقاء حدوث جرح آخر. إنه وقاية تأخذ شكل قبول الإيذاء من الآخرين، كما هو الأمر في الأمثلة التالية:

- إدخال السرور إلى نفوس الآخرين على حساب الشخص نفسه.
- ألا تكون جازماً بشأن حاجاتك.
- أن تكون منسحباً عاطفياً.
- لا تجابه السلوك الذي ينزل الأذى بالصغار والكبار.
- أن تكون خجلاً حياً.
- أن تزجي المديح باستمرار.
- أن تكون شديد التحفظ.
- أن تكون هادئاً جداً.
- تهدد بإيذاء نفسك.
- أن يكون لك نوبات صراخ متكررة.

أشكال سلوك الاستدماج تلك تؤدي الوظائف الوقائية التالية :

- الوقاية من الإخفاق والألم والرفض (بدون مواجهة لا يمكن أن يكون هناك ألم!).
- الوقاية من تحمل المسؤولية لشفاء هشاشة الإنسان لنفسه (إذا لم يكن مني فائدة، وليس لي قيمة كيف أستطيع أن أدبر مهمة صعبة؟).

وأهم الرسائل المنذرة في الاستدماج :

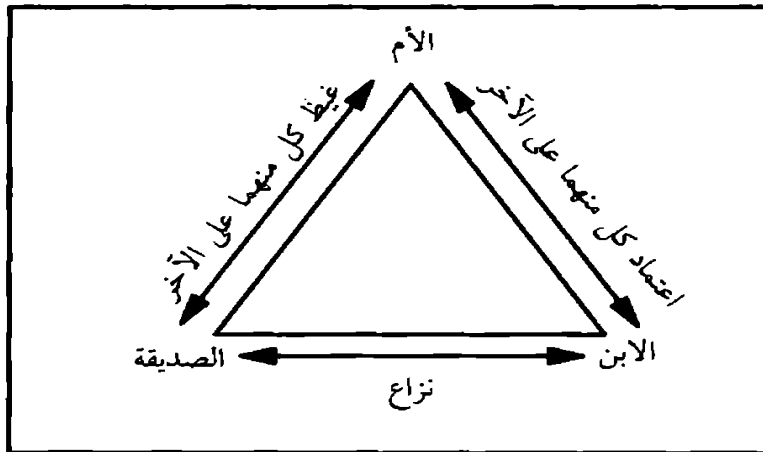
- كشفك نزاعاتك المخبأة.
- تدرك أنه لا يلزم بالضرورة أن تكون تلك النزاعات نبعا لإيلاام الآخرين.
- تعترف بمسؤوليتك عن تلك النزاعات وتضطلع بها.

التثليث (دخول شخص ثالث على الخط):

التثليث استراتيجية ماهرة إلى حد بعيد للوقاية تلقاء الألم والرفض. مثل على التثليث حالة زوجة كانت تجد عنثاً في علاقتها الزوجية تنشئ علاقة خارج إطار الزواج، فتجد طريقة تجابه بها زوجها حول رغباتها التي لم يلها لها، وبهذا تتخلص من أي احتمال للرفض. وعندما تتكشف القضية ويتصدى الزوج بالهجوم واللوم على الطرف الثالث بدلاً من أن يلح على جدية اعتبارات العلاقة الزوجية، فإنه هو أيضاً يكتشف طريقة من خلال هذا المثلث ليقى نفسه لا من احتمال ألم آخر يصيبه من

قرينته ولكن أيضاً من مواجهة المشاكل في الزواج داخل نفسه، وفي الواقع بينه وبين قرينته. كل واحد خسر حتى الطرف الثالث لأنه أصبح الآن (مستغلاً) أو كبش فداء للزوجة الخاطئة و (ملكمة^(*)) أو كبش فداء للزوج المخدوع المهمل. وريثما يواجه كل قرين (أو حتى أحدهما) حقيقة مشاكله الفردية والزوجية، من غير المرجح أن يتحطم هذا المثلث، وحتى إن تحطم سيتم تبني وسائل وقاية أخرى من كلا القرينين.

ليس التثليث خاصاً بعلاقات الزواج، بل قد يحصل في كل العلاقات بين الأشخاص. قد يصبح الابن مثلثاً في علاقة أبويه المضطربة، وقد يصبح أحد الزملاء الصديق المؤتمن لموظف يلاقي صعوبات مع رئيسه. قد تصبح الأم أو الحماة المنتظرة النقطة الثالثة في مثلث ابن أو ابنة في علاقة عاطفية مضطربة. وفي هذا المثلث الأخير قد يكون لدى الأم أو الحماة المنتظرة جدول أعمال تخبئه لتتشبث بالابن أو بالابنة. يرسم هذا الوضع على النحو التالي:



(*) كيس ينفخ للتمرين في الرياضة يتلقى اللكمات.

الابن هنا بدلاً من أن يواجه الصعوبات في علاقته مع صديقه وعدم الأمان داخل نفسه يلتفت إلى (الأمان) بين ذراعي أمه .

حجج حول النشاطات اليومية :

تتصف بعض العلاقات بمشادات حادة ومشاجرات عديدة تدور حول النشاطات اليومية، مثل جلب الفحم، إعداد الطعام القيام بالغسيل، العناية بالحدائق والمخازن أو تنظيف المنزل. إن التركيز على النشاطات الأدواتية تقي بمهارة من أن تصبح مسائل عاطفية أعمق وأكثر تهديداً هدفاً للمناقشة. وكما هي الحال في الأعمال الوقائية الأخرى بين الأشخاص التي وصفناها من قبل يوجد تواطؤ بين الشخص الذي يشكو، وبين القرين الذي يجادل في طلبات يريد أن تلبي، لأن كليهما خائف من مواجهة المسائل العاطفية الأكثر تفجراً، والهاجعة داخل كل منهما وبينهما. وما دام نموذج المجادلة يقوم بوظيفته الوقائية حول المسؤوليات البيتية فإنه ربما يمتد أعواماً. ولكن نموذج السلوك هو أيضاً يحاول أن ينذر الزوجين بالمسائل المخبأة التي تحتاج إلى حل داخل كل منهما وفيما بينهما. والمؤسف أن كلاهما غير جاهز لمواجهة مثل هذه التوقعات، وربما تحصل أزمة كبرى للتعجيل بالتغيرات اللازمة في سبيل كسر دائرة الوقاية هذه.

التجنب :

التجنب جزء من ذخيرة السلوك عند كثير من الناس. وهذا

ليس مفاجئاً لأن التجنب يقي من حدوث أخطاء وإخفاق، ومن النتائج المخيفة للنقد والذل والألم والرفض. وتقوم الاستراتيجية على أنه حين لا يبذل جهد، ولا تجري مخاطرة لا يحدث الإخفاق. وفي بعض الأحيان يبدو نموذج التجنب أكثر حذقاً عندما يستهدف المرء الاعتدال، ويبقى في الخطوة الوسطى حيث يشعر بالثقة لأنه بلغ تلك الدرجة، ولكنه لا يجرؤ على التوجه إلى أعلى من ذلك. وكون الخوف من الإخفاق شائعاً يوضح أن معظم الناس مصابون بالهشاشة، ويحتاجون أن يقوا أنفسهم من احتمال ألم أكبر. المحزن في هذا الأمر كله هو أن التجنب الوقائي مع أنه يكون أحياناً ناجحاً في تأمين السلامة من تكرار آلام الطفولة، فإنه يعوق تطور النضج والاستقلال عند الناس.

تتضمن نماذج سلوك التجنب:

- عدم المخاطرة.
- عدم التعبير عن الحاجات.
- كبح المشاعر.
- عدم القدرة على قول لا.
- إغضاء الطرف عن إيذاء الآخرين.
- قبول سلبى لإيذاء يقع من الآخرين كلامياً وجسماً.
- ندرة المبادرة في الاتصال الاجتماعي مع الآخرين.
- انتظار حدوث الأمور.
- الخوف من أي نوع من التغيير.

- تجنب المسؤولية في مواجهة هشاشة نفسك، ومواجهة العلاقات مع الآخرين ومشاكل أخرى.
- توخي الحذر.
- تصنع الوجه الشجاع.
- إبداء زعم أو ادعاء.
- الابتسام الدائم.

وهكذا تُكنس أمور كثيرة تحت البساط، وتُقبل سلبياً وتُصقل وتعطى الموافقة والإغضاء، وتنسى تماماً تحت راية: «ليس هذا من شأني» لا بهدف الإهمال بل بهدف الوقاية. ومع ذلك فالتجنب من عدة نواح هو أكبر مأساة، لأنه أكثر من سائر الاستراتيجيات الوقائية إبقاء على عدم مجابهة الشخص لهشاشته، ولا يمكن أن يحصل نمو شخصي، أو بين الأشخاص ما دام التجنب مستمراً.

الإزاحة:

يستعمل الكثير من الأولاد، الإزاحة وسيلة لوقاية أنفسهم من الألم والرفض بشكل رئيسي من آبائهم. قد يكون مسوِّغاً للأولاد أن يشعروا بالإحباط والغضب من الأهل الذين لا يلبوا حاجاتهم المعقولة بود وحب، والغضب هنا يساعد الطفل على إعلان حاجته لأن يكون محبوباً وموضع إنصات، ولكن يوجد خطر كبير في التعبير عن ذلك لأهل أبدوا الإهمال سلفاً. وقد ينزاح الغضب والإحباط حينئذٍ إلى الأخت أو الأخ أو أي ولد

آخر أو إلى المعلم. لقد ثبت الآن أن الأولاد الذين يستفرون على الآخرين، هم أنفسهم يتلقون غالباً أقصى درجة من مثل هذا السلوك من آبائهم. وفوق ذلك فإن هؤلاء الأطفال يميلون إلى الشعور بعدم الاطمئنان، ولديهم تقدير ضئيل لأنفسهم ويحصلون على إنجاز أكاديمي قليل. إن هدف السلوك المتمر دائماً شخص لا أهمية عاطفية له في حياة الطفل الذي يتنمر. ولذلك لا يوجد خطر عاطفي كبير حين يصبّ جام غضبه، وغيظه وإيلامه وإذلاله على ذلك الشخص. يجب أن ينذر المعلمون والآباء بسلوك التنمر هذا، لأنه إشارة واضحة إلى أن هناك ضرورة للمساعدة ليس فقط للولد الضحية، ولكن للولد المتمر أيضاً.

ليس الغضب وحده هو الذي يمكن إزاحته عن هدفه الأصلي. قد تنزاح حاجة المرء كونه محبوباً إلى موضوع عاطفي غير مهدد. كالحیوانات والفن والهوايات والاهتمامات والعمل. وجميعها أشياء لا ترفضك. وعلى هذا النحو أيضاً قد تنزاح الرغبات الجنسية من الكبار إلى الأطفال (البيدوفيليا أو عشق الأطفال) أو إلى الحيوان (بيستياليتي أو الجنسية البهيمية أو الحيوانية) أو إلى الأشياء (الفيتيشية أو البدئية وهو تركيز الشهوة الجنسية على أجزاء من الجسم أو على أشياء تتعلق بالمحسوب). ومثل هذه الإزاحة تنذر الشخص بوجود صراعات تحت شعوره، تحتاج إلى حل، كما تزوده بالوقاية الضرورية حتى يتكون أمان كاف ليحدث الشفاء الداخلي.

الشفاء والعمل الوقائي :

كما أكدت قبلاً أن للأعمال الوقائية بين الأشخاص ، وظيفة إنذار للمرء بالحاجة إلى الشفاء الشخصي الداخلي ، وبالحاجة إلى التغيير بين الأشخاص ، وأياً كانت الطبيعة الوقائية للسلوك فإنها تظهر أن الشخص مغلق بالنسبة لمثل هذا التغيير ، وسيظل كذلك حتى يُخلق المحيط المناسب للتغيير. واتخاذ المسؤولية لمثل هذا التغيير ليس بالعملية السهلة ، ولكن إذا أخذ بها فإن المكافآت الشخصية ، وبين الأشخاص تكون عظيمة في الواقع. هذه المساهمة هي ثلاثية :

- أخذ العلم بأن النزاع بين الأشخاص هو فرصة للشفاء .
- اتخاذ التدابير الضرورية لشفاء النزاعات الداخلية التي لم تُحل عندك .
- اتخاذ الخطوات اللازمة لشفاء الطريقة التي تتصل فيها بالآخرين .

النزاعات الشخصية ، والنزاعات بين الأشخاص هي فرص للتغيير :

إن أشكال السلوك الرصينة المنضبطة والجامحة غير المنضبطة ووسائل الوقاية في العلاقات بين الأشخاص ليست سلبية ولكنها تعمل كأنها رايات أو إشارات أو أبواق لتجلب الانتباه للحاجة إلى شفاء الشخص الداخلي ، وفي أغلب الأحيان ، للحاجة إلى تغيير ما أنت عليه في علاقاتك مع

الآخرين. معظم الناس ليسوا على علم بهذه الوظيفة المنذرة لما يسمى بالسلوك السلبي، وللأسف إن أكثر أولئك الذين يحتاجون التغيير هم أكثر الناس مقاومة لهذه المعرفة (وإن يكن هذا في مستوى تحت الشعور لديهم). وإن الأفراد الذين هم على مستوى كافٍ من احترام النفس ولهم علاقات مدعومة بشكل معقول، هم بوضع جيد لاقتناص فرص التغيير هذه التي يومية إليها النزاع، وللبحث عن وسائل لتدعيم نفوسهم الداخلية وعلاقاتهم مع الآخرين. أولئك الذين يقاومون إشارات الدعوة إلى التغيير ربما يسعون إلى طلب المساعدة فقط عندما تتوقف عن العمل الآلية الوقائية عندهم. غالباً ما يحتاج مثل هؤلاء الناس إلى مساعدة متخصصين محترفين لشفاء جروح الماضي عندهم التي أدت بهم إلى تبني عمل وقائي بالغ متطرف. إن قدرة العلاقة العلاجية قد تكون هائلة في شفاء الهجر العميق الذي عاشه هؤلاء في طفولتهم. ربما أنهم لأول مرة يجربون أن يكون الإنسان محبوباً دون شروط من مخلوق إنساني مثله. إن العلاقة العلاجية تزود بأرضية خصبة قد يحصل فيها شفاء غني ونمو على المستوى الشخصي وعلى مستوى بين الأشخاص. قال لي العديد من زبائني، إن تفهمي لجميع أعمالهم حتى الآن، واعترافي بحاجاتهم لمثل تلك الوقاية الخلاقة، ساعدهم أن يوقفوا إدانتهم لأنفسهم ورفضهم لها، وأن يبدأوا بتفهم أنفسهم والعطف عليها وحبها.

عندما يجيء زوجان طالبين المساعدة، تكون استجابتي

لموقفهما الحزين غالباً: «أواه ها هي أزمة سعيدة»، وينظران إلي غير مصدقين لأنهما أمضيا الأسابيع بل الشهور الماضية يتشاجران ويتجادلان أو أنهما كانا في صمت عدائي. جاءني زوجان، لم يتحدث أحدهما للآخر مدة سبعة عشر عاماً. وعندما بدأت أتبع عند كل منهما أصول هشاشته الشخصية وحاجة كل منهما أن يطور بإبداع أعمالاً وقائية تلقاء هجر آخر بدأ يدركان معنى القول، بأن النزاع يهيء فرصة للشفاء والتغير، بدأ يفهمان أن كلا منهما، جلب معه إلى الزواج الأمتعة العاطفية لعدم اطمئنانه الفردي وطرق وقايته في علاقته مع الآخرين. وأنه بسبب هذه الأمور العاطفية التي لم تحل، أصبحت علاقتهما مشكلة صعبة. في تجربتي إنه حين يكون القرينان في علاقة نزاع منفتحين على التبصر والتغير لا يكون انفصالهما ضرورياً. وفي الواقع عندما يبدأ كل منهما فهم رحلة الآخر حتى ذلك الوقت بطريقة لم يرها أو يقدرها من قبل، فإن قلبيهما يتلاقيان وتتولد بدايات جديدة في علاقتهما. يجب أن يكون الانفصال آخر احتمال لعلاقة مضطربة، لا أول احتمال كما يحدث في هذه الأيام.

حين لا ينمي الزوجان معرفة السبب في عدم نجاح علاقتهما، فالمشكلة أنهما سيحملان الأمتعة العاطفية ذاتها إلى علاقاتهما التالية، وعلى الأغلب سيعاودان النزاع نفسه. أحياناً قد يقبل أحد القرينين بالتنقيب في أعماق نفسه، وفي علاقته المضطربة مع القرين، ولكن القرين الآخر يقاوم ذلك الانفتاح.

لا يوجد سبب كي لا يستطيع القرين المنفتح أن يكسب تحرير نفسه من العلاقة. وغالباً ما يسعى هذا القرين إلى الانفصال، وبذلك يتابع عملية نضجه وينشئ علاقات مع آخرين أكثر موافقة ومواءمة. إن الشخص «المتزمت» لا يوافق غالباً على هذا الاستقلال الجديد، وسوف يزيد سلوكه الوقائي بمسعى منه كي يكسب السيطرة من جديد. لقد عالجت زوجين كانا منفتحين على التبصر وعلى التغيير، ومع ذلك أصرّا على الانفصال، وظلّ كل واحد منهما يدعم الآخر ويقدره ولكنهما يشعران أن الفوارق بينهما كانت كبيرة جداً فلا تؤهلها للاستمرار في العلاقة.

يبدأ التغيير دائماً في النفس:

عندما يلتزم الأفراد بوسائل وقاية في علاقاتهم، فإنهم يغلقون أنفسهم عن الآخرين. ويعتمد مدى ذلك على طبيعة الأعمال الوقائية بين الأشخاص التي التزموا بها وعلى صنفها وتواترها وحدتها. قد تكون العوائق مفردة أو تعددية وربما تعرقل بشكل خطير منطقة واحدة أو أكثر. عاطفية، اجتماعية، جنسية. في العلاقة. تتبّع آثار تلك العوائق بين الأشخاص وإبطالها هو موضوع الفصول الأخيرة من هذا الكتاب. ولن يدهشك أن تعلم أن العمل الداخلي الشخصي، يجب أن يتقدم على العمل بين الأشخاص. عندما يجيء زوجان طلباً للمساعدة أكثر مقابلة كل على حدة أولاً، ثم عندما يصبح كل منهما جاهزاً أبحث علاقتهما معاً.

أعتقد أن أسس الأعمال الوقائية الشخصية وبين الأشخاص تكمن داخل نفوسنا لأن كلاً منا كان عليه أن يطور طرقاً خلاقة، إما لتجنب تكرار تجارب الطفولة الخاصة من الألم والإيذاء والهجر والشعور بالذنب والخجل أو لتقليلها. ولأن كلاً منا كانت تجارب طفولته مختلفة عن تجارب الآخر، فمن الضروري تلمس آثار قصصنا المتفردة كي نكون قادرين على شفاء جروح الماضي. وأنا أظهر من خلال الكتاب كيف شكّلني تجارب طفولتي وقادتني كي أطور صنفاً واسعاً من أشكال السلوك الوقائي التي أعاققت بشكل خطير نمو نضجي وقت البلوغ. وقد ورد في الفصل 11 قصص أناس آخرين هدفها مساعدتك على أن تستكشف مصدر أعمالك الوقائية. والوصول إلى هذا المصدر أمر حيوي، لأن النجاح في ابتدار التغيير يكمن في معرفة أسباب عللنا، وبعد ذلك إيجاد العلاجات الضرورية. ولكن ثمة عنصر حيوي يعدل ذلك الاستكشاف في التغيير الشخصي المجدي، ألا وهو العمل. إن الأعمال اللازمة، هي فريدة خاصة بكل شخص، ولكن هناك عناصر مشتركة في عملية التغيير، علينا كلنا أن ننجزها. وكل من العناصر الفردية الخاصة، ومن العناصر المشتركة في عملية إبطال طرق الوقاية وإحلال الانفتاح إلى النفس وإلى الآخرين وإلى العالم، محلها موضح في الفصول الأخيرة. وقد يبدو هدفاً مستحيلاً، ولكنه النقطة الأخيرة لرحلة الاستكشاف وهي أن كل كائن إنساني لا بد أن يكون لديه حب غير مشروط لنفسه وللآخرين، وحب

عميق للحياة، وتقدير لها وإدراك للطبيعة الروحية للكون وللنفس. وإني لأؤمن أن التجربة الثابتة الباقية للروحانية سوف تبدأ بالظهور، عندما نكتشف لأول مرة، الإعجاز في وجودنا وفي وجود الآخرين.

إنها تجربتي الشخصية، وتجربتي مع الكثير من الأزواج على مر الكثير من السنين، إنك عندما تتعلم أن تحتفل وتقوم وتحترم وتشرف وتقدر وتربي وتنصت وتتحدى وتمدح وتؤكد وتشجع نفسك، فإنك حينئذ تصبح في وضع يؤهلك أن تفعل كل ذلك للآخرين. يبدأ الحب للنفس في البيت، ويشع خارجاً من هناك على الآخرين. إذا عمّ الظلام روحك، فلا ضوء حقيقياً يمكن أن يشع منك نحو الآخرين.

حصريات مجلة الابتسامه
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb

الفصل السابع

قدرة الكرب والمرض

الجسم دائماً على صواب :

عندما يكشف أحد الأعراض الجسمية عن مرض عضوي أساسي يقبل الناس دون صعوبة تذكر أن الجسم على صواب. من الواضح أن العَرَض ينذر بحكمة ذلك الشخص، أن عليه طلب مساعدة طبية ويزوده بالوسائل كي يستطيع الطب تشخيص مشكلته. من ناحية ثانية يميل الناس لأن يكونوا أكثر رغبة حول صحة ما يقوله الجسم، حين يكشف مشاكل عاطفية واجتماعية. ومع ذلك تبرز البراهين التي تأتي من الطب الجسمي النفسي (السيكوباتي) ومن البحوث التي تتناول الكرب ومن العلاج النفسي ومن التحليل النفسي ومن الطب البديل، بأن نسبة مئوية عالية من الأعراض الجسمية هي عاطفية أو اجتماعية في الأصل. ولكن الذي لا يُقدَّر إلا نادراً هو أن علامات الكرب والأمراض الجسمية النفسية، هي أيضاً وقائية في طبيعتها. إن النفس تريد أن تخاطر بصحة الجسم كي تحمي الصحة العاطفية.

خذ مثلاً سيرة امرأة متزوجة ولها أربعة أولاد يافعين، جاءتني بسبب حدوث فقدان وعي متكرر عندها. أرسلها طبيب العائلة إلى طبيب الأمراض العصبية، وإلى طبيب الأمراض القلبية، وإلى طبيب الغدد، ولكن لم يُكتشف أساس عضوي لإغمائها المتناوب. واستمرت الأعراض تزداد سوءاً وكانت خائفة أن يكون عندها سرطان يعجز الطب عن كشفه. وزيادة حدوث نوبات الإغماء هذه أثبتت أنها مؤشر قيم للمنشأ النفسي لتلك الأعراض. وقد تبين أن زبونتي كانت تنهض في الخامسة صباحاً كل يوم وتعتني بأسرتها وتكون في عملها في الثامنة وكانت تعمل بين وظيفتها وبيتها من الصباح الباكر حتى منتصف الليل سبعة أيام في الأسبوع، ونادراً ما تأخذ يوم إجازة. فكانت نوبات إغمائها استعارة مثالية «للتعقيم على نفسها» وعلى حاجتها الصارمة أن تكون أمّاً مثالية وزوجة كاملة وموظفة ناجحة. وعندما كشفت لي عن سر حياتها وجدت صنفاً من الأعراض الجسمية الأخرى (صداع التوتر، آلام الرأس بسبب الشقيقة، عشى البصر، الأرق) كانت تحصل لها في الأوقات التي كان فيها أداؤها مدار تدقيق من الآخرين (مثلاً في المدرسة، في المقابلات، في الامتحان). كان خوفها من الإخفاق أو من عدم الاستحسان من أهلها في طفولتها ثم من رئيسها في العمل ومن زوجها وأولادها كان خوفها هذا قوياً إلى درجة مفرطة وقد بدأ السلوك الوقائي عندها في طلب الكمال، وفي إنجاز الأمور على أحسن وجه، مهما كلفها الأمر، عندما كانت في الخامسة من

عمرها. وكانت القشة التي قصمت ظهر البعير، وأظهرت الأعراض الخطيرة من الإغماء المتكرر، أنها ترقّت في وظيفتها حديثاً وكانت تخشى ألا تكون في مستوى تلك الترقية. فزادت من ضغطها على نفسها لتطمئن أنها على هذا المستوى. ويعمل الإغماء الذي أصيبت به جرس إنذار لإيقاظها منبهاً لها على المبالغات الجسمية التي كانت تقوم بها لوقاية نفسها. كانت نوبات الإغماء تحثها على ضرورة أن تجد الأمان حتى تستطيع أن تشفي مشكلات الاتكال العميقة عندها. بالطبع قامت نوبات الإغماء بالوقاية لأنها زودتها بمخرج أو تسويق حتى لا تواجه الترقية في العمل. عندما يكون الأطفال محزونين عاطفياً يحتمل أن يعبروا عن ذلك من خلال أجسامهم أكثر من الكبار. وأحد الأسباب لهذا الأمر هو أنهم لم يطوروا بعد معرفتهم العاطفية كي يستطيعوا التعبير عن صراعاتهم الداخلية. ومن الأعراض النموذجية والأمراض التي تكشف عن شعور الأطفال بعدم الأمان قضم أظافرهم، الاهتزاز والترجح (التأرجح) والتبول في الفراش والغيط والغثيان وآلام المعدة وكوابيس الليل وفرط التهوية في الرئتين والربو وداء الصدف. وبالطبع كثير من البالغين لا سيما بين الذكور هم أيضاً أميون عاطفياً وغالباً ما تكشف أجسامهم مخاوفهم الداخلية وعدم اطمئنانهم. تتطلب الظروف الاجتماعية من الذكور وهم أطفالاً، ألا يكونوا «مخنثين» ولا يكونوا «بكائين»، وأن يكونوا «شجعاناً ويتصرفوا كالرجال» وهذا يجعل من غير الأمان للرجال أن يعبروا عن مشاعرهم الملحة.

أعلى حوادث مرض القلب والانتحار بين الرجال مرتبط بعدم الأمان في تعبيرهم عن مشاعرهم. تزود المشاعر بالطاقة لاستجابة «كافح» أو «اهرب»، وعندما لا تتحرر تلك الطاقة تبقى مثل البخار في وعاء مغلق، ضغطاً داخل الجسم، وخاصة في الجهاز القلبي الوعائي.

الجسم إذن على صواب، لا لأنه يستطيع أن يكشف عن الجروح العاطفية والاجتماعية التي تحتاج للشفاء فقط، بل لأنه أيضاً يعمل واقعياً، تلقاء العودة إلى تجارب الهجر والرفض في الطفولة. يلزم هنا التأكيد بقوة على أن الرسائل المنذرة والوقائية للأعراض الجسمية والأمراض، هي فريدة وخاصة بالشخص الذي يعانيتها. لا تستطيع أن تقول أن الأعراض مثل ألم الظهر، الخفقة (زيادة غير طبيعية في خفقان القلب)، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الروماتيزم، التهاب القولون، أو عَرَض الأمعاء الهياج لها نفس الوظيفة عند كل شخص، لو كان الأمر كذلك لكانت الكائنات الإنسانية أشبه بالآلة.

يخجل بعض الزبائن من أنهم طوّروا أمراضاً جسمية نفسية لتكون قوة وقائية في حياتهم، ولكنهم ما كانوا ليفعلوا ذلك، لو لم يكن ملائماً نافعاً. وكلما كان عدم الأمان والنزاعات الداخلية أعمق، كانت الحاجة أمسّ إلى الأساليب الوقائية. أتمنى على زبائني بدل الخجل أن يشعروا بالدهشة من إبداع النفس، واشتباك تركيبها وهي تبذل جهوداً رائعة كي تنذرنا بعدم الأمان لدينا، وتقينا ريثما نشعر بأمان كاف، لنغامر قدماً ونحل عوائقنا العاطفية والاجتماعية.

الكرب رسول:

تَعبني كلمة كرب، الضغط والشدة والتوتر. وقد يكون الكرب جسمياً أو نفسياً أو اجتماعياً. تتضمن الكروب الجسمية مثلاً تغيرات في الجسم . مثل الحمل، فقدان السمع، الإبهام المكسور . ومظاهر من المحيط الخارجي مثل غرفة مفرطة الحرارة. أما الكروب النفسية فتنشأ من داخل نفسك، وأكثرها شيوعاً الاعتماد على الآخرين للتأييد والاستحسان وكبت الإيذاء الذي وقع في الطفولة والنقد الذاتي. ويحصل الكرب الاجتماعي مبدئياً في العلاقات وأكثره شيوعاً النزاعات بين الناس. ومن أمثلة الكرب الاجتماعي أيضاً الانعزال والتوحد. ومعظم الكروب تكون متعددة الأشكال حيوية نفسية اجتماعية في الوقت نفسه وحين تكون كذلك تكون الحاجة ماسة لاستجابة كلية (هولستيك) (المعالجة الهولستيكية تتناول الجسم والنفس معاً)، مثلاً حالة امرأة تعود بالرغم من التماسات المهنيين المتخصصين والأقرباء والأصدقاء إلى علاقة زوجية مؤذية. هذه المرأة تعاني من كرب جسمي بسبب العنف الجسدي الذي ينزل بها ومن كرب اجتماعي بسبب النزاعات الزوجية، ومن كرب نفسي بسبب ضعف صورتها في عين نفسها، وبسبب اعتمادها على قرينها.

عندما تحصل الكروب يستجيب كل شخص على نحو مختلف. فتكون درجة الكرب المعاني والتدابير المتخذة، متفاوتة من شخص إلى شخص، ومن حالة إلى أخرى. ومع ذلك ثمة

علامات مشتركة شائعة على وجود الكروب. وهي الرسل المبكرة المنذرة لك، كي تتخذ بعض الوقاية، أو تقوم بعمل مسعف في استجابتك للطارئ الداهم. وعندما تفشل في استجابة بناءة لعلامات الكرب المبكرة، فإن هذه العلامات ستسوء وستظهر بشكل أمراض جسمية، وإذا تم تجاهلها ثانية تتحول إلى أمراض تهدد الحياة.

العلامات المبكرة للكرب:

سلوكياً التعرض للحوادث، أذى المخدرات، حدة المزاج أو الطبع، إدمان الطعام أو التدخين أو الشراب، فقدان الشهية، سلوك اندفاعي متهور، كلام ضعيف فاسد، ضحكات عصبية، عدم الارتياح، الارتعاش، تعجل الأمور، القيام بأعمال متعددة في الوقت نفسه.

عاطفياً القلق، التوتر العصبي، حساسية مفرطة تجاه النقد، النكد، اللامبالاة، الملل، السلبية، الاكتئاب، الإحباط، الشعور بالذنب، الخجل، النزق، التوحد، التوتر.

معرفياً تفكير استحواذي، صعوبة اتخاذ قرارات، نقص التركيز، صعوبات في الذاكرة، القلق في إنجاز المهمات، عوائق ذهنية، العيش في الماضي، أو في المستقبل، أو في عالم خيالي.

جسماً تسارع معدل ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، جفاف الفم، التعرق، تمدد بؤبؤ العين، نوبات حرّ وبرد، الشعور «بتورم في الحلق»، أحاسيس بالخدر وبالوخز الخفيف، اضطرابات معدية (شعور بفراغ المعدة وبالغثيان)، صداع التوتر، طَرْف العين المتواتر.

علامات الكرب هذه، هي محاولات خلاقة من النفس لتبلغ أن بعض التغيير أصبح لازماً. ويعتمد التغيير الخاص المطلوب على طبيعة هذه العلامات وتواترها وحدتها ومكان وجودها. إذا لم يكن الأمان موجوداً كي يقبل تحدي التغيير المشار إليه، حينئذٍ تتقدم إلى الأمام الوظيفة الوقائية لعلامات الكرب.

أحد أهم المؤشرات على الكرب هو معدل ضربات القلب. قد يتسرع قلبك بإثارة ما، ولكن إذا لم تكن مصاباً بوسواس المرض من المحتمل أن تقبل هذا على أنه ظاهرة طبيعية سوية، ومع ذلك عندما يتسرع قلبك استجابةً لكروب في حياتك يكون هدفه إنذارك بأن بعض الحالات الشخصية أو بين الأشخاص أو المهنية، أو حالات أخرى تستدعي النظر لحلها. لقد عالجت العديد من الزبائن، كانوا يجرون فحصاً منتظماً على قلوبهم، كانوا يشعرون بالذعر إذا لاحظوا زيادة في المعدل. هذا الفحص الملزم، أُجري في بعض الحالات التي صادف إن كان فيها معدل ضربات القلب مرتفعاً فأرعبتهم تلك الظاهرة. وبدلاً من أن ينظروا إلى هذه الإشارة على أنها رسول من أجل الحاجة

إلى التغيير، استجابوا لها بالخوف من أن يحدث لهم نوبة قلبية أو مرض قلبي. وبعض الزبائن يستمرون في أشكال سلوك الفحص والاستغراق والانهماك مهما كان مبلغ الاطمئنان الطبي والنفسي الذي استعادوه، وأظن أنه على حين كان العَرَضُ المبدئي نذيراً بإفراط في العمل مثلاً فإن استمراره هو تعبير عن مشكلة عاطفية. وليس قليلاً عدد أولئك الزبائن الذين يضعون قلوبهم كلها في العمل فلا يبقى لهم قلب في داخلهم. إن الاستغراق في أعراض القلب أصبح رمزاً للإهمال العاطفي لأنفسهم وهو يدل على حاجتهم لأن ينظروا بعين العطف إلى أنفسهم. وعندما شرعوا بالعناية بأنفسهم تضاءلت أشكال السلوك الملزم بالتدرج حتى اختفت تماماً. لقد أدت أشكال السلوك هذه وظيفة جذب الانتباه للعلاج اللازم.

بالطبع ليس لكل الأعراض مثل هذه المعاني العميقة. فمثلاً حين يذهب بعض الناس إلى مقابلة، يحدث لهم مجموعة من أعراض الكرب خاصة الرجفة أو الارتعاش والاضطرابات المعدية. هذه الإشارات، هي رسائل لك لتتمالك نفسك ولتكون مستقلاً عن المناقشة في المقابلة وعن نتيجة المقابلة. إذا استجبت بتوكيد نفسك وبعزم، بألا تضطرب هويتك لا من أحكام الآخرين ولا بمجرى المقابلة، فحينئذٍ تخمد الأعراض.

يمكن أن تكون العلاقات مصدراً للسعادة، ولكنها قد تكون سبب التعاسة الرئيسي. وعلامات الكرب المبكرة هنا قد تكون النزق، وحدة الطبع، وعدم الرضا، ومشاجرات كثيرة، وصمت

عدواني. وكل من هذه الرسل ينبه إلى حاجة التغيير الشخصي، أو التغيير بين الأشخاص. إن النزاعات المخبأة تلتهم صلاح العلاقة وخيرها، وعلامات الكرب تسعى إلى إنذارك بالتحدي لمواجهتها. العديد من هذه العلامات يتبدد عبثاً، لأن الأفراد لا يمتلكون الأمان، لاتخاذ التحديات اللازمة من أجل الحصول على حلول لمشكلات العلاقات، وحين يكون الأمر كذلك يلتزم الأفراد بالأعمال الوقائية.

المرض رسول:

أسوأ الأوقات في معالجة الأفراد المكروبين المحزونين، يقع عندما يعاني الشخص من حالة سرطان خطيرة. وعلى حين تقبل الآن بشكل واسع علاقة مرض القلب بحالة الكرب، فإن الاعتراف يسير بطيئاً بأن بعض حالات السرطان لها علاقة بالكرب المزمن مثل حالة اليأس التي تتلو موت عزيز. ثلاثة عشر بالمئة من الأراامل رجالاً ونساء يموتون بين ستة إلى أربعة وعشرين شهراً من موت الزوج أو الزوجة، ومعظمهم يموت بالسرطان، وتشير إصابتهم بالسرطان إلى شدة التعلق بالقرين المتوفى وإلى نقص علاقتهم بأنفسهم. يكون توقع مواجهة هؤلاء الناس للحياة وحدهم جد مشط ويظهر شعور اليأس ليصل نفسه على نحو لمّا يُكشف عنه بالجهاز المناعي. وكأن الجهاز المناعي يلتقط الرسالة العاطفية التي تقول: «دعني أموت لا أريد الاستمرار في الحياة».

أذكر امرأة شابة عندها ثلاثة أطفال، أرسلت لأساعدها، وهي في درجة متقدمة من مرض السرطان. وقيل لها إنه لم يبق لها إلا فترة قصيرة جداً من العيش. كانت متزوجة من رجل عنده مرض نفسي يُدعى (الذهان الهوسي الاكتئابي)، وكان داخلياً خارجاً إلى مستشفيات الطب النفسي، طوال زواجهما. وقد أخبرتني أنه لم يكن لها زواج ولا حياة جنسية وكانت ترى عدم وجود أمل في التغيير، وتشعر أنها مثقلة بشكل مخيف، وتحمل عبئاً لا تقوى على حمله في تربية أولادها الثلاثة، ولم تتلق أية معونة أو دعم من أسرتها، ولا من أسرة زوجها. وقد شرحت لي أنها قبل شهور من تشخيص السرطان، عندها كانت تتمنى أن تكون ميتة. والمؤسف أن علامات الضيق الأولى لم تُكتشف ليتم تلافيها، وكلفها الأمر أن تقع الآن فريسة مرض يهدد حياتها كيما يبرز الداء الحقيقي القديم إلى النور. ويا للحزن أنها ماتت بعد ثلاثة أشهر من التشخيص. والشعر التالي هو محاولة للقبض على المشاكل العاطفية المخبأة وراء المظاهر الجسمية:

باب

جلست قبالي

امرأة قلقة

(وطفقت) تنظر إليّ

فتطلق من إसार (جفونها)

أكثر أسقام الموت سواداً

ومع رابطة الحياة التي ما زالت غير منعقدة (بيني وبينها)

لاحت ابتسامة متجمدة تناقض
 الغضب في داخل
 الحياة الرافضة
 وسرقت الأنفاس الصامتة بخفاء
 في نفسي وفي نفوس الآخرين
 رأيته من قبل
 من دون أم
 كان الضوء خافتاً
 وهي تدق على بابي
 حب لا يوصد
 باباً يأتي منه أمل واحد
 يسعى كي يجد
 فكراً أعمق
 يشفي من دون ارتباط

يجادل بعض الناس محترفين أو عاديين في أنه لا العلاج
 النفسي، ولا العلاج الاجتماعي يمكن أن يعطيا أي نتائج في
 العملية البيولوجية للسرطان، أو للأمراض الأخرى. وما ينبغي
 فهمه هنا هو أن فترة المرض الجسمي في السرطان، أقصر
 بكثير من السقام العاطفي والاجتماعي، الذي ينضوي تحته
 والذي يمتد بجذوره إلى الطفولة. وفي أغلب الأحيان، لا يكون
 ثمة وقت كاف لشفاء السقام العاطفي، قبل أن ينهي المرض

الجسمي حياة الإنسان. فذلك يقتضي ابتكار أمان استثنائي، وعملاً كثيراً من كلا الزبون والمعالج، لشفاء الجروح العاطفية التي تقيحت مدى سنين. الجروح العاطفية أعمق بكثير من الجروح الجسمية.

الأمراض المتصلة بالكرب:

- السرطان.
- انفصال الشبكية.
- المبيّضات (نوع من الفطر).
- مشاكل البوال (مشاكل إفراز البول).
- مشاكل جنسية: العنة، البرود الجنسي، تشنج المهبل.
- التبول في الفراش (سلس البول).
- التهاب المفاصل.
- الحاصة (فقد الشعر).
- التصلب اللويحي.
- المرض الحركي للعصبون.
- الربو.
- انقطاع الطمث.
- مرض القلب التاجي (الإكليلي).
- الجلطة الدماغية.
- الشقيقة.
- داء السكري.

- التهاب القولون التقرحي .
- الطفح الجلدي .
- تناذر الأمعاء الهياج .
- ألم الظهر .
- ارتفاع ضغط الدم الأساسي .

الأمراض المتصلة بالكرب مثل علامات الكرب هي رسل للتغيير. تكمن أصولها في اتحاد أسى داخلي عميق، وظروف خارجية محزنة. والأمر الحاسم هنا هو خلق الأمان كي تكون قادراً على مواجهة وشفاء المسائل العاطفية التي يدل عليها المرض الجسمي بقوة. يساعد كثيراً حركتك باتجاه الشفاء، وجود أناس من حولك يقبلونك ويساعدونك.

اللغة والكرب والمرضى:

مع أنه يوجد تعارض بين مهنة الطب والعلوم الاجتماعية . وتعارض بين الناس بشكل عام . في قبول مفهوم الأحوال النفسية الجسمية، وفي الحاجة إلى فهم الأعراض الجسمية من منطلق الوحدة الكلية للعضوية فإن لغتنا اليومية تشف دائماً عن الرابطة بين العاطفة والجسم. إن دقة اللغة اليومية في وصف الرابطة بين العاطفة والكرب، والمرضى هي أيضاً مآثرة من مآثر النفس من حيث كفاحها المستمر من أجل الشفاء وتحقيق الذات. عندما تعتبر أن مرض القلب الذي هو أحد أهم الأسباب المؤدية إلى الموت، يُنظر إليه الآن على أنه اضطراب يسببه

الكرب من المذهل أن ترى كيف أن اللغة صنعت وما تزال تصنع الروابط بين اضطراب القلب، والضييق العاطفي مثلاً:

- «ذلك قد يجعل دمك يغلي».
- «قلبه لم يكن في صدره».
- «لقد ماتت وقلبها محطم».
- «كانت قلباً محروقاً».
- «أشعر كأن ثقلًا فوق صدري».
- «أنا ذو قلب مريض».
- «كان قلبي في فمي».
- «خفقان القلب».
- «قلب من حجر».

المعدة أيضاً هي كاشف عظيم لقلقنا العاطفي الاجتماعي. المعدة موقع تحس فيه بالعديد من المشاعر جسمياً. ومن اللافت للنظر عدد الجمل التي تلتقط الرابطة بين الشعور والمعدة:

- ليس عنده الشجاعة (الشجاعة والأمعاء بلفظ واحد)؟
- كأن معدتي تمخض اللبن (تتحرك بهياج).
- معدتي مقلوبة.
- أموت جوعاً للحب والعاطفة.
- جائع للنصر.
- حاجة دائمة للتغذي بالعاطفة.
- انشوطة (عقدة) موجودة في معدتي.

- فراشات المعدة (معناه أنه قلق).
- عصافير معدتي تزقزق (جائع)؟
- آلام الظهر مشكلة جسمية شائعة جداً عند البالغين. وينعكس هذا في الجمل التالية:

- ضع ظهرك فيه (اعكف على العمل اعمل بجد لإنجازه).
- على ظهري حمل من الملح (هم ثقيل)؟
- ليس له ظهر (لا أحد يدعمه).
- لا تجعل ظهرك عالياً (لا تغضب).
- دائماً يدير ظهره للأشياء (دائماً ينكث بوعده).
- عمل يكسر الظهر (عمل شاق متعب).
- ينزل عن الظهر (تخلي، نكل، تراجع، يتنازل عن مطلب).
- اسند ظهري في هذا الأمر (كن ظهيري، آزرني).
- عاد إلى الزاوية (وقع في مأزق).

مشاكل التنفس (مثلاً الربو، فرط التهوية في الرئتين، حمى القش، التهاب الجيوب) حالات شائعة عند الأطفال وعند البالغين: ثمة برهان قوي على أن الربو عند الأطفال، مرتبط بآباء حاكمين ومسيطرين، لا يتيحون التعبير الصادق المنفتح عن مجموعة المشاعر الملحة. نجد اللغة ثانية توضح بتعابيرها عن الرابطة بين النزاع العاطفي والتنفس:

- أشعر أنني غصّان (أختنق).
- أسعله (أعطه مكرهاً، سلّمه).

- أشعر أنك تخنقني (تضايقني).
- لا أستطيع أن أتففس دون أن تعلم بذلك (تتدخل في كل شؤونه).
- غصّ بكلماته (لم يعد يستطيع الكلام من التأثر).
- يبتلع مشاعره (لا يظهرها).
- لا تتففس بكلمة لأحد حول هذا الموضوع (ابقه سرّاً).
- سيق إلى درجة الحمى (درجة حادة جداً).

أقدم فيما يلي أمثلة أكثر عن كيفية استعمال اللغة، لتعابير
جسمية تصف النزاع العاطفي في مختلف أعضاء الجسم:

العضو الجسمي الجملة

الأمعاء

- أشعر أنني ملوث بالقذارة.
- إنه في القذارة.
- ألم في المؤخرة.
- مؤخرة محكمة متينة.
- لا يعرف مؤخرته من كوعه.

الفم

- شفتاه محكمتان.
- لسان سام.
- أقضم الرصاصة.
- اغرس أسنانك فيه.
- لا طعم للحياة.
- مريض حتى آخر ضرس عندي.

العين	<input type="checkbox"/> غَضَبٌ بِصْرِكَ . <input type="checkbox"/> يَغْمُضُ عَيْنِيهِ عَنِ الْحَقِيقَةِ . <input type="checkbox"/> الْحُبُّ أَعْمَى وَالزَّوْجُ مِفْتَاحُ (فَتْاحَةِ) الْعَيْنِ . <input type="checkbox"/> الْعَيُونَ نَوَافِذٌ عَلَى النَّفْسِ .
العنق	<input type="checkbox"/> أَلَمٌ فِي الْعُنُقِ . <input type="checkbox"/> قَاسِيُ الْعُنُقِ .
الأذن	<input type="checkbox"/> مَطَاطِي الْعُنُقِ . <input type="checkbox"/> صَمٌّ أُذُنَكَ عَنْهُمْ . <input type="checkbox"/> كُلِّي آذَانَ صَاغِيَةٍ .
الجهاز البولي	<input type="checkbox"/> أَصَمُّ تَجَاهَ طَلْبِي . <input type="checkbox"/> مِثَانَتُكَ قَرَبُ عَيْنِيكَ .
الجلد	<input type="checkbox"/> بَوْلٌ . <input type="checkbox"/> (مَسْبَةُ مَقْدَعَةٍ تَسْتَعْمَلُ لِلذَّكَورِ فَقَطْ) . <input type="checkbox"/> جِلْدُهُ سَمِيكَ . <input type="checkbox"/> جِلْدُهُ نَاعِمٌ .
الدم	<input type="checkbox"/> دَمُهُ حَارٌّ . <input type="checkbox"/> يَجْعَلُ دَمَكَ يَجْرِي بَارِدًا . <input type="checkbox"/> بَدَمٌ بَارِدٌ .

ثمة جمل أخرى تشير على وجود نزاعات عاطفية أكثر خطراً. عندما أسمع مثل هذه الجمل من الزبائن، أو من الزملاء، أو من الأسرة، أو من الأصدقاء ينذرني ذلك باستغاثة خطيرة للحاجة إلى الأمان وإلى الشفاء:

- كنت آكل نفسي في داخلي .
- أنا مشلول عاطفياً .
- أشعر أنني في داخلي ميت .
- علي أن أدور على رؤوس أصابعي حول قريني .
- أنا ملآن نكداً .
- أشعر باستمرار أنني مثقل بالكآبة .

الجسم واق :

رأيت في الفصول السابقة كيف يتولى العقل حماية القلب . الجسم أيضاً يحمي القلب بمعنى أنه يسعى كثيراً لتجنب أو إنقاص تهديدات احترام الإنسان لنفسه . وكما أشرنا من قبل ، هذا أمر بديهي عند الأطفال . يستطيع الأطفال لا شعورياً أن يختلقوا مجموعة أعراض جسمية وأمراضاً ليتفادوا تهديدات وألماً ورفضاً أشد خطراً . إن الأعراض والأمراض تكسب الأطفال انتباهاً ورعاية لا يستطيعون الحصول عليهما ، إذا لم يكونوا مرضى . وقد وضع أحد زبائني من الذكور الأمر على هذا النحو : « كانت أُمِّي أسعد ما تكون وفي منتهى عطائها عندما كنت مريضاً » . والأعراض والأمراض تخدم هدف الطفل في إنقاص الصياح واللوم والنقد والعنف والإيذاء الجنسي الذي قد يحدث في المنزل . ولها وظيفة أخرى ، وهي أن تساعد على الهرب من عمل الأمور المفروضة أو الذهاب إلى بعض الأماكن التي تتهدد فيها الرفاهية العاطفية وصلاحها ، مثلاً الذهاب إلى

المدرسة، البقاء مع أقرباء، المكوث بإشراف مربية أطفال لا تحبهم أو تعاقبهم. أحياناً تكون أعراض الأطفال وأمراضهم محاولة لإلهاء الآباء أو تحويلهم عن النزاعات فيما بينهم فمثل هذه النزاعات تهدد أمان الأطفال لأنهم لا يستطيعون تصور أنهم يستمرون في العيش دون آبائهم.

وكما هو الأمر عند الأطفال، كذلك هو تماماً عند الكبار فالأعراض الجسمية، والأمراض التي هي مهمة جداً في الإشارة إلى التهديدات للرفاهية العاطفية والاجتماعية لها أيضاً قدرة وقائية. فالكبار الذين لديهم احترام منخفض ضئيل لذواتهم، ولديهم نزاعات لم تحل في طفولتهم، يستعملون على الأرجح القدرة الوقائية لأعراض الجسم والأمراض أكثر من القدرة الإنذارية. وإن تواتر ظهور الإشارات الجسمية وحدتها ومدتها وجديتها، يتحدد بمستوى إدراك التهديد وما يتلو ذلك من وقاية لازمة ضرورية.

ستون بالمئة من ضياع وقت العمل، يعود إلى ألم أسفل الظهر. كانت عمليات الديسك (الانزلاق الغضروفي بين الفقرات) الجراحية شائعة جداً في الستينات، إلى أن تبين أن معظم آلام أسفل الظهر منشؤه نفسي ولكن كيف لألم الظهر أن يحمي أو يقي؟ أنا شخصياً عانيت من ألم ظهري المتكرر لعدة سنين وحتى الآن ما زال يخزني. كان التفسير الجاهز لألم ظهري الإسراف في العمل وكان هذا واقعاً بالتأكيد. على أية حال كان هناك مسائل عاطفية أعمق. كان لدي عجز وقائي عن

قول كلمة (لا) لأناس يحتاجون مساعدتي . وكانت هذه القوة التي تدفعني وراء ساعات العمل الطويلة. هذه الهشاشة العاطفية، يمكن تتبعها في طفولتي عندما حزت الاعتراف والاحترام لكوني (راعي) الأسرة المعنتي بها. كانت أمي عاجزة مقعدة وكان هناك دور جاهز كي يتسلمه أحد أعضاء الأسرة وكنت مؤهلاً ووافقت عليه لاشعورياً. والدور الذي تبنيته منحني الوقاية ضد الرفض، وأكسبني اعترافاً مشروطاً. وكان الأقرباء والجيران يقولون: «يا للولد الرائع، إنه يغسل أمه ويلبسها ثيابها ويطبخ الطعام وينظف المنزل ويشترى الأغراض» وكان عمري في ذلك الوقت سبع سنين! ولا عجب أنني عندما أصبحت كبيراً ظللت ألعب دور «الراعي الرائع» وكان أمراً مكروهاً أن أتخلى عن هذا الدور. ومن الواضح أن ألم الظهر نشأ لينذرني وليقيني من تلك المسائل العاطفية. إذا كنت راعياً عليك أن تقول للآخرين (نعم) ولكن بالطبع تقول لنفسك (لا) في الوقت نفسه. كانت الرسالة المنذرة لي: «كفاك تحمل العالم فوق ظهرك» وخذ وقتاً للعناية بنفسك. لإحراز التوازن. إن وظيفة ألم الظهر الوقائية قد أعطتني على الأقل فترة راحة من عطاء لا يعرف الكلل. وكانت العناية ثلاثة أو أربعة أيام راحة بالفراش. لقد أتاحت لي وسيلة تسويق، لأتحرر من كوني دائماً هناك لخدمة الآخرين. والراحة في السرير الإلزامية المفروضة، زودتني أيضاً (عندما وجدت مستوى من الأمان) بالوقت، كي أفكر وأخطط للتغيير.

الغياب عن العمل بسبب ألم الظهر، هو معيار وقائي مجدٍ

بدلاً من أن يذهب المرء كل يوم لمواجهة الكروب والأمور التي لا يرضى عنها في العمل. إنه يتيح الراحة والإرجاء، وترميم الطاقة. والنقد والحكم اللذان يتناولان هذا الغياب بالقول: «مضيعون للوقت» «هاربون» «متمارضون» «لا نفع منهم» «لا قيمة لهم» «هم عبء» إنما يحدثان شعوراً أكبر بعدم الأمان ويستجران ضرورةً لزيادة في ألم الظهر الوقائي. لا يصبح المرء الذي يشكو ألم الظهر، قادراً على مواجهة وحل النزاعات العاطفية التي تشير إليها الأعراض، إلا حين يحصل عنده الأمان الشخصي والأمان بين الأشخاص.

الكرب واق:

رأيت كيف أن أعراض الكرب، هي مساع لإندارك بالحاجة إلى التغيير في حياتك. ولكن إذا لم تكن جاهزاً لتحدي التغيير حينئذ سوف تستجيب للوظيفة الوقائية لإشارة الكرب مثلاً، التوتر العصبي والارتعاش قبل المقابلة يصبحان واقين تلقاء احتمال الفشل في النتيجة: «كيف أكون جيداً في المقابلة، إذا كنت عصبياً إلى هذا الحد؟» ولكن أثناء اتخاذ تدابير الوقاية تفوتك فرصة حل السبب الحقيقي لعصبيتك، وهكذا ستحدث ثانية، علامات الكرب الوقائية في المقابلة التالية. ثمة علامة كرب شائعة، تتلامح في الإسراع والتسابق. قف أحياناً في الشارع وراقب الحدة، والتوتر على وجوه الناس، وهم يسرعون بقربك. إن الإسراع والتسابق هما وقاية تلقاء احتمال التهديدات

لا احترام النفس كالإخفاق والنقد والرفض. وإرضاء الآخرين هذا الذي تمارسه كي تتجنب رفضهم وتكسب قبولهم لن ينقص حتى تجد الأمان فتلتفت وتنتبه للرسالة المنذرة في علامة الكرب، وتبدأ بحل مشكلة اعتمادك على الآخرين.

فرط الحساسية تجاه النقد، هو استجابة كرب يستطيع أكثرنا تعرّفها. وعلى حين أن الوظيفة المنذرة لفرط الحساسية هي مساعدتك حتى تنفصل عن أحكام الآخرين، فإن وظيفتها الوقائية هي محاولة لضبط احتمال أن يؤلمك الآخرون. وفي الواقع يتناول الناس الشخص المفرط الحساسية بأقوال مثل: «لا تستطيع أن تقول لها (بو) وإلا فهي تبكي» أو «لا تجرؤ أن تعارضه في قول»، إن عرض الهشاشة الوقائي يؤدي الآن وظيفته.

قد يكون لصداع التوتر وظيفة وقائية، إما في إنقاص متطلباتك غير الواقعية من نفسك، أو مطالب الآخرين منك. إن صداع التوتر قد يجبرك أن تأخذ بعض الراحة، فتعبر عن حاجة أو تفوض المسؤولية لغيرك.

وكما ورد آنفاً فإن تسارع معدل القلب، مؤشر معتمد وشائع على الكرب والتوتر. فكيف يمكن أن تكون تلك الاستجابة الجسمية وقائية؟ فكر ماذا تفعل عندما تلاحظ هذا العرض. في أغلب الأحيان ستوقف عما كنت تفعل، وهذا رد وقائي مباشر. قد تذهب إلى طبيب أو زميل داعم متفهم، أو صديق تشكو

ذلك العرض الذي ألم بك. لقد أصبح تسارع القلب الآن جواز سفرك أو بطاقة سفرك إلى جراحة الطبيب أو إلى ائتمان صديقك. . وهذه وظيفة وقائية أخرى. قد يُنصح لك أن تأخذ بعض الراحة أو تتناول بعض الأدوية . نتائج وقاية أكبر. وقد تكون الوظيفة الوقائية الكبرى أن العرض صرفك وألهاك عن مسائل عاطفية، واجتماعية أعمق عليك أن تواجهها.

يحدث جفاف الفم غالباً إما قبل، أو أثناء موقف يكون مطلوباً منك التحدث أمام الناس. يكمن الخوف من أحكامهم أو تهديد الإخفاق تحت مظهر علامة الكرب. الاستجابة الوقائية المباشرة لجفاف الفم هو أن تبلل شفتيك أو تطلب الماء لتشرب، هذا يسهل عليك أمر الأداء وينقص من احتمال الإخفاق (كأن ينعقد لسانك مثلاً). إذا كانت المحاضرة الكلامية تهديداً كبيراً لرفاهيتك، أي صلاح حياتك العاطفية فحينئذ سوف تظهر أعراض أخرى مع العودة إلى احتمال الوقاية . مثل ارتعاش اليدين وتسارع القلب، واضطرابات معدية. وفي بعض الحالات قد تكون أعراض الكرب جد حادة، فتقدم عذراً للوقاية القصوى أي التجنب الكلي للموقف.

التعرق المفرط علامة واضحة من علامات «التهدة»، وهو عمل وقائي ضروري، عندما تكون تحت الضغط والتوتر. قد تتناول جرعة من الماء، تتحرك نحو الظل، تخفف ملابسك، تحلّ ياقة قميصك، تفتح النافذة . كل هذا ينقص التوتر عندك .

من الواضح إذن أن الوظيفة الوقائية المهمة للعديد من

أعراض الكرب، هي التزويد بقوة دافعة وإعداد كثيف وجهد زائد وطلب الكمال في سبيل تجنب التهديد بالإخفاق. إنك تبذل جهوداً أكبر لتبقى مسيطراً، تتنفس على نحو أعمق، تملأ نفسك بالعزم والتصميم من أجل التحدي تستند إلى أقرب قطعة أثاث لتساعدك. كل هذه استجابات وقائية. كان عدد من النساء اللواتي عالجتهم يستعملن عربة أطفال أو عربة ترولي أو أية عربة أخرى كدعم وقائي أثناء نزهاتهن خارج المنزل. وعندما كنت أشعر أنهن بدأن بالاعتماد على أنفسهن، كنت أشجعهن على ترك الدعم الوقائي الخارجي. عليك أن تقدر حكمة جسمك حين يزودك بـ «مخرج» لك، ولكن تذكر أن الأعراض ستظل تعاودك بدارة وقائية، حتى تحل المسائل المخبأة وراء حدوثها.

المرض واق:

تصبح الحال أكثر جدية، عندما يكون على النفس أن تلجأ إلى المرض، بوصفه واقياً عن طريق الجسم. لقد شاهدت أنفاً أن المرض النفسي الجسمي الخطير هو محاولة الجسم أن ينبهك إلى أمراض عاطفية واجتماعية أشد عمقاً وتحتاج إلى حل. إذا لم يتوافر الأمان الضروري لمواجهة هذه المسائل، يزود المرض بدلاً من ذلك، بالوقاية ضد التهديدات التي توجه إلى صلاح حياتك العاطفية. تريد النفس أن تخاطر بالصلاح والعافية الجسمية لكي تحمي التوازن العاطفي. وكما ذكر من قبل، أن الحاجة الأولى للكائنات الإنسانية، لم يعد حفظ الحياة

ولكن الحب والاعتراف والقبول. فالأمراض إذن قد تصبح واقيات كبرى، إما ضد إحياء الآلام والرفض في الماضي، أو ضد تذكرها. يقول الناس أحياناً أنهم يفضلون أن يُخبروا أن عندهم مرض خطير، أكثر من أن لديهم مشكلة عاطفية عميقة، وهذا مفهوم على نحو ما، لأن المشكلة العاطفية تطرح تهديداً أعظم من المرض الخطير.

أتذكر امرأة عازبة في الثلاثينات، كان عندها تناذر الأمعاء الهیوجة. مبدئياً كانت شديدة العناد، والتعنت في أن مرضها عضوي بحت، ولم تكن تصدق «بأي من الترهات، حول أمراض نفسية جسمية». وقد قبلت موقفها الوقائي، لأنني لمست عدم استعدادها لمواجهة مرضها العاطفي الأعماق. ورأيت أن مرضها يقيها من أن تكون دائماً مستعدة لخدمة الآخرين، ويعطيها فترة راحة من دور العناية الإلزامي الذي كانت تقوم به، وكان دور العناية هذا قد نما لديها كوسيلة لإنقاص عدوانية أمها وسلوكياتها النقدية تجاهها، وتجاه الأب وتجاه أخوتها الأصغر سناً منها. كما أنه كان وسيلة للحصول على الاستحسان والاعتراف بها. لم تواجه هذه الأمور إلا عندما بدأت تشعر بالأمان لتعبر عن هشاشتها أمامي.

رأيت أن الألم في أسفل الظهر مرض شائع. ولكن مرض ألم الظهر، يزود بمناسبة وقائية «للارتداد» عن الحالات، التي تهددك عاطفياً واجتماعياً. فأماكن العمل والعديد من العلاقات الزوجية والأسرية ليست بالأماكن الآمنة.

يزود مرض القلب بواقيات قوية من الراحة والبقاء في المشفى والفرج من الضغوط وتلقي التعاطف والرعاية والانتباه . وكل الأمور التي لم تكن تقدمها لنفسك، أو من المحتمل أنك لم تتلقها في طفولتك. لقد ساعدت رجالاً عديدين مصابين بخلل وظيفي في القلب والشرابين، كي يروا كيف أن مرضهم كان ضرورياً ونموه خلافاً ليس فقط كي ينبههم إلى التغيرات الجوهرية الضرورية في مجالات حياتهم الشخصية المهنية وبين الأشخاص، بل كي تقيهم البلى المهنية أو التمزق العاطفي وفي الواقع الجسمي أيضاً. أولئك الذين يستجيبون للتحدي، يتخلصون من مرضهم الجسمي، ويسIRON قدماً ليحققوا طريقة كلية شاملة في الحياة.

ولذلك من المهم أنك عندما تعاني مرضاً جسمياً اسأل نفسك الأسئلة التالية :

- هل هذا المرض مرض يتعلق بالكرب؟
- إذا كان مرضاً يتعلق بالكرب، فأني أمر يحاول أن ينبهك عليه؟
- إذا كان مرضاً يتعلق بالكرب، فأني أمر يسعى أن يقيك منه؟
- إذا كان مرضاً يتعلق بالكرب، فمن سيزودك بالمساعدة الكلية الشاملة؟

إن وجود مهددات الحياة، أي وجود أي مرض جسمي في الواقع يتطلب حساسية دقيقة وتقمصاً عاطفياً لما يدور ويحدث في الشخص المريض، وبخلق الأمان للانفتاح على النزاعات

المخبأة، يجدر الحفاظ على توازن دقيق، لوظيفتي الإنذار والوقاية للمرض. إن القوى الوقائية يجب أن تحترم وتقدر وتخفض بالتدرج مع نمو الأمان، ومع نقصان عدم الأمان المخبأ. يُنصح إبقاء العلاقة الوثيقة مع الأطباء الممارسين، لأن المرض الجسمي إذا لم يتوقف يعاجل وقت الشفاء اللازم للمرض العاطفي.

حصريات مجلة الابتسامة
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb

الفصل الثامن

حقق قدرتك

قدرة النفس :

أنا عظيم الإيمان بالقدرة اللامحدودة للنفس الإنسانية. وفي الواقع يطلعنا العلم أننا نستخدم حوالي 2 بالمئة من خلايانا الدماغية. والقول عن أي كائن إنساني أنه «أحمق» أو «غبي» أو «بطيء»، قول غير دقيق إلى درجة كبيرة ومخرب لإمكانية ذلك الشخص. قد يكون صحيحاً أن نقول أن بعض الأفراد، ربما ينقصها بعض المعرفة والمهارات، ربما تأتي من خلفيات اجتماعية وسياسية متأخرة أو ربما كان لها طرق محدودة لاقتناص الفرص التربوية ولكن هذا ببساطة وصف للظروف، ولا يقول شيئاً عن القوى الكامنة الإنسانية العريضة للتعلم ولخلق عالم يتيح النمو والتطور.

إن تحقيق القدرة الكامنة العظيمة للنفس الإنسانية في النمو وصنع الجيد من الأمور، أمر تحدده البيئة التي ولد فيها

الإنسان. لا شك أن بوسع الناس أن (ينهضوا فوق) الظروف المحيطة بهم من خلال العلاقات السعيدة المحظوظة والتربية والثروة والصحة والحكومات الديمقراطية والعلاجات النفسية والاجتماعية ولكن لا تقدم هذه «المحرّرات» المذكورة جواباً كاملاً. الثروة على سبيل المثال، قد تحررك من أشكال الحرمان الجسمي والاجتماعي والتربوي ولكنها قد لا تشتري لك السعادة والرضى وتحقيق أمانيك، ومثلها العلاج قد يجعلك قادراً على تحرير نفسك من الآلام، والتوقعات والشرطية في علاقاتك وقت الطفولة ولكنه قد لا يقدم لك إنجازاً فلسفياً وروحياً عميقاً. الثورات السياسية التي تُعَد بالحرية والازدهار قد يستمر فيها العديد من الصفات التقييدية للعهد السابق. ومع ذلك فإن كلا من مصادر التحرر هذه تزود حقاً بوسيلة لتحقيق قدرتك. وعندما يوجد أمان شخصي اجتماعي تربوي سياسي كاف، تصبح النفس الإنسانية حرة في التنقيب في عالمها الداخلي عن كفاءاتها (كفاياتها) وتعني بعض الوعي المعنى الشخصي والمعنى الكلي.

تريد الكائنات الإنسانية دائماً أن تحقق كمونها ولكن كما رأيت يُصرف معظم الطاقة الإنسانية والإبداع لوقاية النفس، ولوقاية الآخرين من عودة تجارب الألم والرفض والإهمال. وكلما دُفع الأفراد نحو الوقاية العاطفية والاجتماعية والسياسية، قلّت الفرص أمامهم لاستعمال قدرة النفس على النمو. وفي الواقع إن المجالات التي تلتزم فيها أنت بالنشاطات الوقائية العاطفية والسلوكية والمعرفية هي المجالات التي قد يحدث فيها

نمو قليل، أو لا يحدث على الإطلاق. ومع ذلك من المهم منح الثقة للنفس الإنسانية على براعتها في وقاية ذاتها إبان الصروف غير الآمنة التي تقصفها باستمرار. وكفاية ذلك من المذهل أن تشهد مقدرة النفس على النمو في الحالات التي يسكنها الأمان.

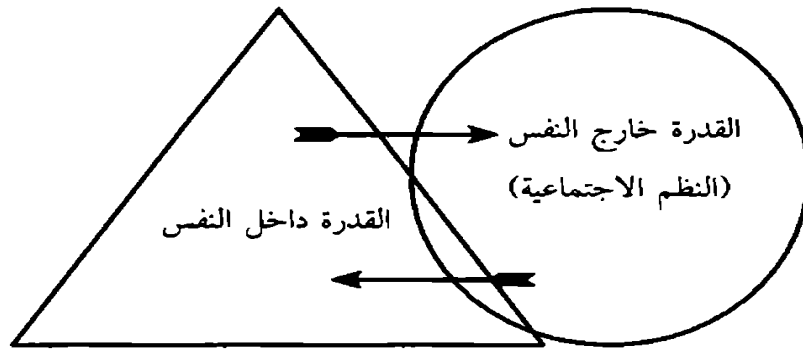
ولاستعمال قدرة النفس الإنسانية أفضل استعمال. سواء في كونها وقائية أو متأهبة للنشاط. يفيد إدراك أن هذه القدرة لها عدة مستويات. تم توكيد قوي على مستوى الشعور منها، لا سيما في الحضارة الغربية، وأهمل الاتصال بالقوى الموجهة في مستوى اللاشعور، ومستوى تحت الشعور. وقد آن الوقت المناسب كي تُستردّ مستويات القدرة العميقة من قبضة العقلانية الخانقة في الفلسفة الحديثة وفي علم النفس وعلم الاجتماع الحديثين.

معرفة قدرتك:

في سبر القدرة الإنسانية من المفيد أن تفكر في مصطلحين اثنين: داخل النفس وخارج النفس. يدل الأول على القدرات البيولوجية والنفسية الثاوية داخل الإنسان نفسه، في حين أن قدرات النفس الخارجية تنشأ من الوظيفة الاجتماعية للكائن الإنساني وتتضمن علاقات متعددة وهي جزء لا يتجزأ من الثقافة الخاصة التي ولدت في أحضانها. أثناء توجه الأطفال إلى تحقيق أنفسهم يكونون على درجة كبيرة من الهشاشة، بسبب آثار العلاقات التي خبروها. ولكن حتى الأطفال يلتزمون في نشاطهم داخل أنفسهم بتحقيق تقدم في حياتهم. على أية حال ثمة تفاعل

أقوى بكثير عند الكبار، ثنائي الاتجاه بين التأثيرات من خارج النفس والقدرة داخل النفس (انظر الشكل 8 - 1). يتعلم الناس الذين يكون احترامهم لأنفسهم ضئيلاً، والذين لم يُشفوا من جروح طفولتهم العميقة، أن يعوّضوا فقر تأثير العلاقات مع (القرناء والأهل ومدراء الأعمال والجيران والجنّة والموظفين الرسميين) بسلوكيات وقائية عاملة في الشعور، وقبل الشعور وتحت الشعور من مستويات القدرة داخل النفس. التجنب والعدوانية والتلاعب والتحكم والسيطرة وعدم المرونة، جميعها أمثلة على هذه الوقاية.

الشكل 8 - 1: التفاعل بين مجالات القدرة داخل النفس، وخارج النفس (النظم الاجتماعية)



من الواضح أن قدرات داخل النفس، وقدرات خارج النفس لا تعمل مستقلاً بعضها عن بعض، بل إنها تتفاعل بطرق متعددة ومعقدة. إن محاولة تقسيم دراسة السلوك الإنساني إلى بيولوجيا وعلم النفس، وعلم الاجتماع لم يجلب الفائدة إلى صلاح حياة

الناس. فالدفع مطرد متزايد في الصحة، والتعليم والخدمات الاجتماعية والصناعة، وغيرها نحو توجه كلي (هولستيك) يظهر الشخص فيه بكليته وجوداً حيوياً نفسياً اجتماعياً.

نحن في الوقت الحاضر نعلم بوجود خمسة مستويات لوظيفة النفس في الداخل. وهذه المستويات تتواصل فيما بينها بعلاقات ذات اتجاهين (انظر الشكل 8-2 هرم القدرة داخل النفس)، وتتأثر بدورها ثانية باتجاهين. من خارج النفس أي المحيطين الاجتماعي والبيولوجي اللذين يشكل نحن جزءاً منهما (انظر الشكل 8-1). والمستويات الخمسة لوظيفة داخل النفس هي:

- جسمي .
- شعوري .
- سابق للشعور .
- تحت الشعور .
- اللاشعور .

القدرة الجسمية:

ترتبط القدرة الجسمية بالطاقة وبالصحة وبالقوة وباللياقة. والمشوق في الأمر أننا نميل أكثر إلى معرفة القدرة الجسمية، إما عندما نفقدها، وإما عندما نمنع من استعمالها. نأخذها أمراً مسلماً به إلى أن تطرحنا مثلاً هجمة انفلونزا، حينئذ ندرك تماماً نعمة الطاقة، وإلى أي حد بعيد لا عون لنا من دونها. ومن السخرية أن

الكائن الإنساني ينفق كثيراً من الوقت، وهو يستهلك طاقته عصبياً بدلاً من أن يحتفل فيها بفرح ويقدرها ويعتني بها.

تُصرف في الحضارة الغربية أموالٌ طائلة على العلاج التقليدي، والعلاج البديل في محاولة لحفظ مستويات الطاقة. أكثر الأدوية مبيعاً هي المهدئات. وارتفاع مبيعات الأدوية المحظورة لا يحافظ على استمراره أولئك الذين كفّوا عن المشاركة في مسؤولية الحياة بل أولئك الذين يقتضون أنفسهم مطالب إضافية لكي يحافظوا على معدل عمل جيد وأداء اجتماعي ممتاز وأسلوب حياة رفيع. وتكاثر العلاجات البديلة مثل: الوخز بالإبر، التأمل المتعالّي، التنويم المغناطيسي، المعالجة بالمثل، المداواة بالأعشاب، العلاج بالاسترخاء، تقويم العمود الفقري باليد (طريقة في المعالجة ترى أن المرض ناشئ عن عدم قيام الأعصاب بوظيفتها على الوجه السوي، وتعتمد على تقويم العمود الفقري باليد) يعود إلى حد كبير إلى إخفاق الطب التقليدي في تعامله مع الأمراض الجسمية النفسية في وقتنا الحاضر وإلى نمو العلم بالأضرار الجانبية للدواء على صحة الناس. فما دامت العلاجات البديلة لا خطر منها، ولا ضرر على صحة الجسم، فإنها تزود المرضى العصابين في المجتمع الغربي بتقوية مماثلة للعلاجات التقليدية. ما زال الناس ينظرون خارج أنفسهم ليجدوا أجوبة على مخاوفهم، واتكالهم ونزاعاتهم التي لم تحل. ودائرة الحياة الوقائية في عالم غير آمن، ما زالت مصنونة ومحفوظاً عليها.

بالتأكيد إن نمط الحياة الصحي، والطعام المغذي، والتمارين ستفعل الكثير للحفاظ على القدرة الجسمية، ولكن مستوى تلك القدرة قد يُستنفد على نحو خطير، بالمطالب الوقائية في مستويات داخل النفس. فمثلاً إن الأشخاص المصابين باكتئاب عميق قد يكونون لائقين جسدياً، ولكن لا يكون لديهم الطاقة للقيام بأي عمل. إن طاقاتهم الجسمية يعوقها انصراف إلى أمر أعظم في المستوى الشعوري أو السابق للشعور أو تحت الشعور وهذا الأمر هو الحاجة لوقاية أنفسهم من نوع الالتزام النشط في الحياة الذي يمكن أن يهدد حالتهم العاطفية والاجتماعية الجيدة. وما لم تُحل النزاعات المخبأة والتي تتلامح في الأعراض الاكتئابية لا يحتمل تحرر الطاقة المعوقة. وقد يحدث. ولو كان نادراً في تجربتي. أن الأدوية التي تؤثر في الدماغ تخترق الاكتئاب، وتحدث بعض الارتفاع في الطاقة وفي المزاج وتعطي درجة من الأمان للناس كي يعيشوا عالمهم ثانية. ومع ذلك لا يصل هذا التدخل البيولوجي إلى سبب الاكتئاب، ويعود الباب الدوار باب الطب النفسي المعروف جيداً إلى التراجع ثانية. قد يرجع وجود الطاقة المعوقة إلى ظروف علاقات جائرة خارج النفس، ولكن في أغلب الأحيان يحتاج الناس الذين يعانون التحكم والسيطرة من الآخرين أيضاً إلى شفاء داخل النفس وخاصة احترام الذات في مستوى تحت الشعور.

قد تتعزز الطاقة الجسمية بالنضج العاطفي وبالاستقلال وبالشعور بمسؤولية الإنسان عن نفسه، وبالتجارب الروحية

وبعدم الامتثال وبالعلاقات الحميمة وبمهنة تجلب الرضى ، وثمة في هذه الحالة دارة صحية سليمة من العلاقات المتبادلة بين جميع المستويات داخل النفس ، وبين وظائف داخل النفس وخارج النفس .

القدرة الشعورية:

مستوى القدرة هذا هو أكثر المستويات المعترف بها والمستعملة في الحضارة الغربية ويتضمن :

- ماذا تفعل
- ماذا تقول
- ماذا تفكر
- ماذا تشعر

وتشمل جميع أشكال السلوك الداخلي والخارجي والمشاعر التي تساورك بوعي ومعرفة. الأمر الذي لا يفهم بوضوح غالباً، هو أن الوظيفة الشعورية قد توجهها مستويات أعمق منها داخل النفس ، أو يمكن أن تقيدها القوى الاجتماعية الخارجة عن نفسك. ومع ذلك فإن القدرة الشعورية هي منبع هائل يمكن استعماله إما للنمو وإما للاتكال الوقائي على الأمان الذي جربته في العالمين النفسي والاجتماعي اللذين تعيش فيهما. لقد رأيت أنفاً في الفصل الثاني وفي الفصل الرابع قدرة التفكير وقدرة المواقف على تقديم الوقاية. وفي الفصل السادس تم اكتشاف

قدرة الأعمال على الوقاية، في حين أن الفصل الخامس تناول قدرة المشاعر الخلاقة على وقايتك، عندما يكون ثمة ما يهدد صلاح حياتك العاطفية والاجتماعية. على أية حال عندما تتركز قدراتك الشعورية على الوقاية، فمعنى ذلك أن النمو الشخصي وما بين الأشخاص سيتوقف في تلك المجالات التي تحتاج إلى عمل وقائي. عندما تكون قدراتك الشعورية حرة في أن تطبق على النمو أكثر من الوقاية، يكون النمو والتعلم اللذان قد يحدثان في جميع مستويات التوظيف مذهلين.

من المفيد أخذ فكرة عن كيفية تأثر الوظيفة الشعورية عندك، بمستويات نفسية داخلية أخرى. خذ مثلاً أعمال التجنب وهي شائعة جداً مثل: تجنب تحديات جديدة، وعدم مجابهة ممارسات غير عادلة، وعدم التوكيد على الحاجات والسلبية. قد تنشأ سلوكيات التجنب هذه من مواقف الاعتماد على النجاح، وعلى استحسان الآخرين السابقة للشعور ومن الخوف تحت الشعور من الهجر. لقد عالجت نساء كن يتجنبن شعورياً علاقات رائعة مع الجنس الآخر بسبب إحساسات لا شعورية ناشئة من إيذاء جنسي حدث لهن مع آبائهن عندما كن صغيرات. لقد كبتن تلك التجارب المرعبة من شعورهن (وهذه استراتيجية حكيمة) ولكن القدرة اللاشعورية عندهن قادتهم إلى تجنب العلاقات مع الرجال، حيث يوجد احتمال أن يتكرر الإيذاء وتعود ذكريات علاقاتهن المؤذية مع آبائهن إلى سطح الشعور بعد دفنها. وبعض هؤلاء النساء لجأن إلى علاقات مماثلة. فهي مغامرات أسلم

بالنسبة لهن . ولكن دون أن يكون لديهن فكرة شعورية عن سبب ميلهن عاطفياً وجنسياً لأمثالهن من النساء بدلاً من الرجال .

والأمر على هذه الشاكلة، حين تشعر بالخوف والذعر في المواقف الاجتماعية دون أن تدرك أن هذه المشاعر الوقائية تنشأ من مشاعر سابقة للشعور بعدم الأمان وفقدان الثقة بالنفس ومن مواقف سابقة للشعور تقول لك: «يجب ألا تجعل نفسك أضحوكة» أو «يجب ألا تخفض من شأنك أمام الآخرين» وبدورها فإن تلك المشاعر والمواقف السابقة للشعور، تنشأ من صورة نفسك الضعيفة في مستوى تحت الشعور، وحاجتك إلى وقاية نفسك من عودة الأذى والذل .

القدرة السابقة للشعور:

هذا هو المستوى الذي قد تعمل فيه المشاعر والمواقف القوية، إما لوقايتك وإما لتعزيز مستويات أرفع من الصحة الجسمية والنمو النفسي والاجتماعي. هذه المشاعر والمواقف تكمن تماماً خارج الوعي والعرفان، ولكنها مع ذلك تستطيع أن تمارس نفوذاً قوياً على ما تفعله، وتفكر فيه وتقول وتتشعر به بوعي وشعور. مشاعر الأمان والثقة في المستوى السابق للشعور هي قوة موجهة وراء الطموح الصحي، والكفاية الاجتماعية والتوكيد والتشوق إلى التحديات، والاستقامة والعدالة في مستوى الشعور. ومن جهة أخرى فإن المشاعر السابقة للشعور العميقة بعدم الاطمئنان تحتم أفعالاً وقائية في مستوى الشعور

مثل التجنب والسلبية والعدوانية والتلاعب والتعويض أو حب الكمال.

إن المواقف السابقة للشعور، والتي تتضمن «يجب» و «لا يجب» و «عليك أن» و «لا تفعل» و «ينبغي»، هي وقائية في طبيعتها، وتولد أعمالاً وقائية أخرى في مستوى الشعور مثلاً: الموقف السابق للشعور الذي يتضمن قول: «يجب أن أكون كاملاً (مثالياً)» يؤدي إلى سلوكيات شعورية بالقلق على الأداء وإلى مشاعر الخوف عند مواجهة الحاجة إلى الأداء، والتعبير بالألفاظ إما لتغطية هشاشتك وإما لمحاولة تسويغ تجنبك أو أعمالك التعويضية.

قدرة تحت الشعور:

إنه عالم تحت الشعور الذي يحوي القدرة الرهيبة للحاجة إلى الحب والطمأنينة التي توجه قوة العديد من النشاطات في المستويات العليا من النفس. عندما يلبي الآباء والآخرين المهمون في سني الطفولة المبكرة تلك الحاجة، ويلبونها بعد ذلك في المدرسة المعلمون والزملاء، وأخيراً يلبيها الإنسان لنفسه حين البلوغ، فإن ازدهار النفس وتفتحها لا يعرف قيوداً ولا حدوداً. ومن ناحية ثانية إذا أهملت الحاجة إلى الحب والطمأنينة الموجودة تحت الشعور جزئياً أو كلياً فإن العالم يصبح مكاناً غير آمن أبداً، ويبتكر تحت الشعور وقايته تجاه الرفض بتنمية الخوف من الهجر. هذا الخوف الوقائي من

الهجر، سواء أنشأ من الرفض الجزئي أو من الرفض الكلي سيتخلل جميع المستويات العليا من الوظيفة داخل النفس، وسيكون العامل الرئيسي في تحديد تأثير القوى الخارجية على النفس، وخاصة تأثير العلاقات. مثلاً تلك المرأة التي كان يهاجمها أبوها جسماً بانتظام في طفولتها ويفاعتها، لم تعان من ضياع كبير للحب، وما يتلوه من تحمل الخوف من الهجر وحسب، بل إنها الآن في كبرها تعيش في عالم غير آمن، حيث يحتمل أن يؤذيها الرجال عاطفياً وجسماً. إذا كانت تجارب المرأة الجنسية (مع الجنس المغاير) مع أبيها، وتم هذا بشكل مؤذ، فإن نفسيته تحدد بحكمة، أن مثل هذه العلاقات هي تهديد خطير لصلاح الحياة، وسوف تقي ذاتها بطرق متعددة جداً، حتى تشعر بالأمان الذي يتيح لها أن تنهض ثانية. وأثناء ذلك تتخذ الواقيات التالية:

- خوف تحت الشعور من الهجر.
- مشاعر بعدم الأمان سابقة للشعور تهددها وتجتاحها عندما تكون في صحبة الرجال.
- مواقف سابقة للشعور مثل: «أنا عديمة النفع» «أنا لا قيمة لي» «ما من رجل يريد مني أي شيء».
- مشاعر بالخوف شعورية من المواقف مع الجنس المغاير ومشاعر بالذنب لوجود كره في نفسها نحو أبيها.
- أفكار شعورية مثل: «أنا لست جذابة» «لا يحبني الرجال» «لن أرغب في الزواج أبداً»

- أحاديث شعورية حول عدم الراحة النفسية وعدم الثقة بالنفس في صحبة الرجال.
- أعمال شعورية لتجنب الاتصال بالرجال وتجنب مجابهة النزاعات التي لم تحل في داخلها وإنشاء علاقات حميمة مع النساء.
- صحة جسمية سيئة واحتمال الإصابة بالسرطان.

إن الصحة الجسمية السيئة تقيها من إيذاء جسمي آخر: «إنك لن تضرب شخصاً سقط سلفاً هل تضرب؟» قد يسبب مستهل مرض خطير حلاً للمشكلة. كما قالت لي مرة امرأة شابة: «لِمَ كان يجب أن أصاب بالسرطان قبل أن يقول لي أبي أنه عشقني؟» حقاً لِمَ؟ لسوء الحظ حتى السرطان لا يؤدي إلى شفاء شخص من رغباته المتقدمة.

القدرة اللاشعورية:

القدرة الكامنة في اللاشعور هي رأيي أكثر القدرات حكمة وتأثيراً. إن الجزء اللاشعوري من النفس فيه حاجة متواصلة مطردة لتحقيق الذات ولإيجاد المعنى. ولغة اللاشعور مجازية. إنها اللغة العمومية الوحيدة التي وجدت. إنها تستطيع أن تغلف حاجاتها وإحباطاتها باستعارات مبتدعة بذكاء. وليست الأحلام إلا إحدى الوسائل التي يمتلكها اللاشعور للكشف عن رغباته. ونموذج ذلك أقدمه عن نفسي، فعندما أكون تحت وطأة الكرب أحلم بالزلازل. والرسالة المجازية واضحة: «الرجاء

التعامل مع الاضطراب الحالي الذي يجري في حياتك بشكل يعقبه تقدم في تحقيق ذاتك، فيمكن الحصول على معنى عمومي شامل». . بالطبع إن قدرة العقل اللاشعوري ليست محصورة في وقت الأحلام. عندما يعاق تقدمها بشكل جدي تستطيع أن تكشف عن نفسها من خلال الهلوسات والأوهام التي حين يُنقّب عن معناها المجازي تتكشف مشاكل الانزعاج أو الضيق عند الإنسان.

أتذكر شاباً كان يتوهم أن كل شخص في أيرلندا يعرف أنه كان موضوع دراسة خاصة، وأن الشخصيات القيادية في التلفزيون تريد أن تجري معه مقابلة. وفي الواقع لم يكن يعرفه أحد، وقد وجدوه وهو يكاد يهلك جوعاً (هذا مجاز آخر) وهو متوهم أنه يستأجر بيتاً في المدينة الجامعية. عندما قابلت أهل ذلك الشاب كانت أمه صريحة وقالت لي: «كنت أخشى أن يصبح مغروراً إذا كُلت له الشاء». كان أبوه منعزلاً صامتاً شخصاً لا يمكن التقرب منه. واتضح الآن المعنى الكلي لأوهامه: إنه في عالمه الوهمي الشخصية البارزة، على حين أنه في العالم الواقعي غير مرموق. تمثل الأوهام رسائل مجازية قوية من لاشعوره، حول حاجاته التي لم تلبَّ بأن يكون مرموقاً ومحبوياً حيث توجد محاولة لإظهار ذلك العائق الذي يحول دون تحقيقه لذاته في مجال انتباه أحدهم ممن يمكن أن يفهمه ويزوده بالأمان وبالشفاء.

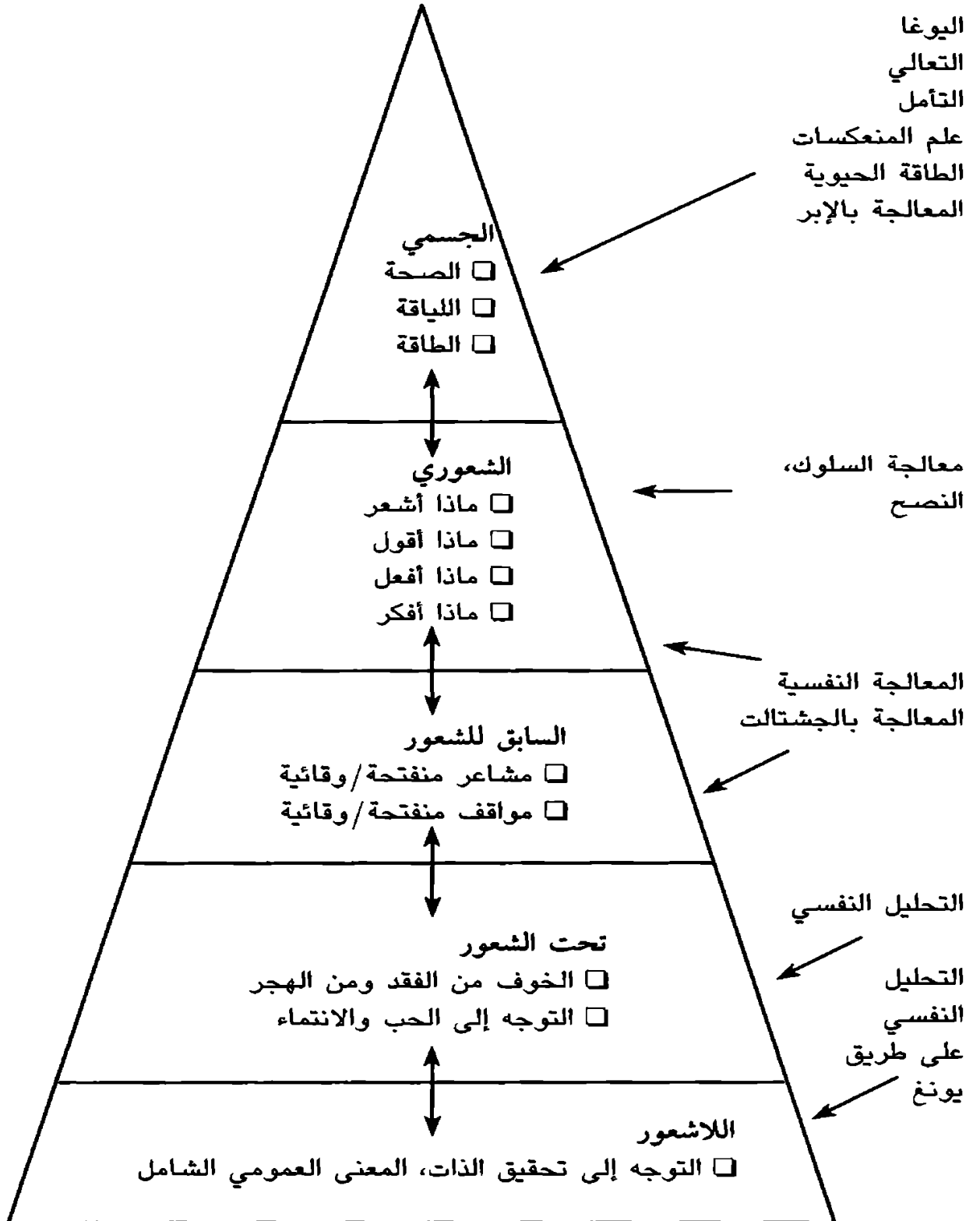
يستطيع اللاشعور أن يوجهك إلى نمط مهنة معينة، يمثل

ماذا تريد أن تفعل من أجل نفسك أو يزودك بحالة مثالية تستطيع من خلالها أن تحل نزاعاتك المخبأة. في حياتي الخاصة يبدو أنني وُجِعت إلى مهن العناية - الكهنوت والتعليم والمعالجة. وأعتقد الآن أن هذه المهن، تمثل مجازياً حاجتي الشخصية لأعتني بنفسي. أتذكر امرأة شابة كانت تخاف جداً من أي اتصال بالرجال (كان أبوها قاسياً معها إلى حد لا يصدق) ومع ذلك حين جاءني للمعالجة كانت معلمة في مدرسة للذكور مع طائفة من المدرسين، جميعهم من الذكور إلا هي. كانت هذه حكمة اللاشعور عندها لتهيئ لها موقعاً ممتازاً تحل فيه تجربة الرفض التي عانتها من أبيها، ولتجد أماناً في إنشاء علاقة حميمة مع الرجال.

هرم القدرات داخل النفس:

كما رأيت تُظهر القدرة الإنسانية نفسها في خمسة مستويات من الوظائف داخل النفس يتفاعل كل منها مع الآخر. وأكثر المصادر قوة هو في مستويي تحت الشعور واللاشعور، هذه المستويات موضحة في الشكل (8 - 2). الأسهم ذات الاتجاهين على تخوم المستويات تدل على التفاعلات ذات الاتجاهين فيما بينها. وقد أدرجت في مقابل كل مستوى قوة بعض المعالجات التي تركز على مستوى خاص من التوظيف.

الشكل 8 - 2 هرم القدرة داخل النفس



غالباً ما يدّعي ممارسو الطب التقليدي والطب البديل أن المساعدة التي توجّه إلى أحد مستويات القدرة تؤثر في المستويات الأخرى. توضح الحالة التي سأتي على ذكرها أن هذا الادعاء غير حكيم. جاءني زبون شاب يدعى جون وعنده ارتفاع في ضغط الدم بدئي وقرحة في الاثني عشري (تنقص القوة الجسمية) ويقوم بعمل كثيف مفرط، وعنده أفكار قلقية وشغل بال حول أداء عمله ومنافسة اجتماعية (قدرة شعورية وقائية). وباستقصاء علاجي آخر ظهر أن جون يتخذ مواقف قاسية سابقة للشعور في مسألة حب الكمال كما أن لديه مشاعر سابقة للشعور حول تهديد وعدم أمان في العمل ومواقف اجتماعية ورياضية (قدرة سابقة للشعور وقائية) ومن كل ذلك أصبح احترامه لذاته ضعيفاً، وكان مثقلاً بالخوف من الهجر الذي يعود إلى أنه لم يكن أبداً «جيداً إلى حد كاف» في نظر أبويه (قدرة وقائية تحت الشعور). لقد كان ارتفاع الضغط والقرحة المعدية استنجاجاً مجازياً (قدرة لا شعورية منذرة) بسبب حاجته الماسة للتغيير من اعتماده الوقائي العالي على استحسان الآخرين وظمئه تحت الشعور إلى الاعتراف به والثناء عليه كي يقبل نفسه ويصبح مستقلاً عن الآخرين. ومما لا شك فيه أن العلاجات التي تركزت على المستوى الجسمي مثل الأدوية والوخز بالإبر والتأمل المتعالي أو العلاج بالتنظير أو بالمثل ساعدت ذلك الشاب، ولكن في نظري لم تكن قوية أو كلية شاملة على نحو كاف كي تشفي مشاكل المستويات الأعمق.

ويمائل ذلك أن العلاج إذا انطلق من قاع الهرم للقدرة النفسية . مثلاً من مستوى تحت الشعور باستعمال التحليل النفسي . يُطرح السؤال فيما إذا كان هذا النمط من المساعدة الطويلة الأجل يمكن أن يسعف بالسرعة المناسبة حياة ذلك الإنسان، المهددة بأمراض جسمية نفسية .

ما كان يحتاجه جون هو طريقة كلية شاملة تتضمن جميع المستويات في القدرة داخل النفس، وتتضمن أيضاً المستوى النفسي الخارجي. تشتمل هذه المعالجة على ما يلي:

□ **القدرة الجسمية:** التركيز على هذا المجال كان أمراً جوهرياً بسبب أعراض «المرض» الخطيرة. كان الهدف إنقاص الخطر على الصحة الجسمية، علّم جون التنفس الحجابي (نسبة إلى الحجاب الحاجز)، والاسترخاء العميق العضلي والذهني وتمارين القامة، وأُلزم بحمية صحية في الطعام والراحة .

□ **قدرة تحت الشعور:** إن أصل مشكلة جون يكمن في هذا المستوى، فكان من الضروري إحداث بعض المعالجة لمشكلة الهجر لديه، قبل أن يصبح في أمان كاف، ويترك طبقة عريضة من المشاعر الوقائية في المواقف وأشكال السلوك التي نمت في المستويات العليا من هرم القدرة. إن القبول غير المشروط والحب اللذين قدمتهما لجون في العلاقة العلاجية بيني وبينه زوّداً أساساً للأمان الذي كان يحتاج إليه كي يكون قادراً على استعمال قدراته للنمو أكثر من استعمالها للوقاية. وعندما تشربّ جون بالتدريج نظرتي

إليه، بدأ ينمي حباً غير مشروط لنفسه وقبولاً لها وغداً - ببطء ولكن بثبات وثقة - مستقلاً عن أبويه، وعن وجوه السلطة وعن الآخرين الذين كان من قبل يكافح بمشقة للحصول على تأييدهم.

□ القدرة الشعورية: ما إن بدأت التغيرات في مستوى تحت الشعور، حتى أصبح جون متشجعاً ومدعوماً كي يحاول أن:

- يتدبر وقت يومه بشكل لا يلبي فيه فقط مطالب العمل، بل يلبي أيضاً حاجاته العاطفية، والاجتماعية، والترفيهية، والجنسية.

- يمارس التمرين بانتظام، كي يبني لياقته الجسمية.

- يعمل، حين يشعر ببعض العمق في الأمان العاطفي، وفق الرسالة المندرة لأية أفكار وقائية قد تلوح له مثلاً: في الإجابة عن الأفكار القلقة الوقائية بالقول: «أنا خائف من الذهاب إلى العمل» عليه أن يقاوم ذلك بالقول «عندي القدرة على مواجهة عمل اليوم».

- يؤكد على كونه فريداً بين الناس، حين يكون مطمئناً في نفسه، وأن عنده كفاءة واسعة، ويمتدح جهوده في العمل وفي تطوير نفسه.

- يدافع عن حاجاته الخاصة في مكان العمل.

□ القدرة السابقة للشعور: نمت أقوى الواقيات عند جون في مستوى القدرة هذا - الرعب من الأخطاء والإخفاق، عدم الاطمئنان برفقة الشخصيات المتسلطة والمواقف القاسية

العميقة التي تسعى إلى أقصى طلب للكمال في مستوى الشعور. جرت ببطء مساعدة جون على ترك الآليات الوقائية هذه. وتعلم أن يحلّ محلّها مشاعر الأمان، وأن يقبل الأخطاء والإخفاق على أنها مناسبات للتعلم، وأن يمارس مواقف منفتحة من الاستقلال في العمل، وفي أمور أخرى على أنها معايير لقيّمته.

هذا الموجز الذي ذكرناه ترجمة مبسّطة جداً لرحلة العلاج عند جون. إن المشاكل الإنسانية جد معقدة، وعلاجها عملية معقدة أيضاً، وتشمل جميع مستويات القدرة داخل النفس في تفاعلها مع قوى خارج النفس.

استعمل قدرتك للوقاية:

رأيت أنه بسبب عدم الأمان في العوالم التي نعيش فيها تنصرف نفسك إلى أمور الوقاية، أكثر منها إلى إنجاز التقدم. ورأيت أيضاً أن نفسك تستعمل جميع مجالات التوظيف في مهمة الوقاية التي تؤديها:

- الوقاية من الكرب والمرض.
- الوقاية من المشاعر الواعية الشعورية.
- الوقاية من الأفكار الشعورية.
- الوقاية من الأعمال الشعورية.
- الوقاية من المشاعر السابقة للشعور.
- الوقاية من المواقف السابقة للشعور.

□ الوقاية من الخوف والهجر تحت الشعور.

وكما أَلَحَحْنَا عدة مرات في هذا الكتاب، أنك لن تكون مستعداً لترك أساليب السلوك الوقائية إلا عندما يُخلق الأمان لديك. ويجدر بك أن تتذكر، وأنت تترك هذه الأساليب، كم خدمتك تلك الاستراتيجيات وربما لا تزال الحاجة موجودة للجوء إليها ثانية في المستقبل. وفي الواقع سترى في الفصل التاسع أن النمو الشخصي والعناية بالآخرين وبالمحيط تلعب جميعاً دوراً دقيقاً حاسماً بين أن يتخذ الإنسان التدابير الوقائية وبين أن يكون ناعماً بالأمان.

استعمال قدرتك للنمو:

إن العملية المتضمنة في استعمال القدرات داخل النفس والقدرات خارج النفس للتأثير في النمو، هي عملية يتفرد بها كل شخص عن الآخر. بيّنت لي تجربتي كمعالج أن كل زبون يحتاج إلى معالجة مختلفة. إنك شخص متفرد لك تاريخ حياة ربما فيه بعض العناصر المشتركة مع الآخرين، ولكن المسيطر فيها هو الخاص بك وحدك. عندما تنظر إلى نفسك هذه النظرة بأنك متفرد واستثنائي، تكون قد بدأت عملية خلق الأمان الضروري لتكون قادراً على استعمال قدراتك في النمو.

إن الأدلة التي سأسوقها إليك بعد قليل، من أجل تعزيز القدرات للنمو داخل النفس وخارجها، قد تناسبك وقد لا تناسبك الآن. لا تقف ضد أية مشاعر مسعفة قد تلوح لك،

عندما تسعى أن تلتزم بأي من الأعمال المقترحة. احترم مشاعرك، قِ نفسك، اكتشف التهديد، وعندما تجد الأمان حاول ثانية.

بتعزيز القدرة داخل النفس تقوي نفسك لا من أجل النمو وحسب بل لتواجه أية أزمات شخصية أو بين الأشخاص أو أية أزمات أخرى يمكن أن تبرز. وكلما نشطت قدرات داخل النفس لديك زاد احتمال أن ترى وتستجيب للأزمات على أنها فرص لنمو آخر أكثر من كونها مناسبات للانسحاب إلى أعمال وقائية. تكون الحاجة إلى قوى متفاوتة حسب تفاوت الأزمات. ومن المناسب ترك مساحة ووقت ومصادر لنمو كل مستوى من القدرة. تحقيق النفس عملية لا تنتهي، كلما ازداد نمو قدراتك تَمَهّد الطريق الذي تسلكه، وازداد تشوقك لتحديات أخرى.

تعزيز قدرتك الجسمية:

حين نفترض أن أجسامنا هي أوعية لما نحن عليه، ولما يمكن أن نصير إليه، فإن من المدهش أن يكون إهمال الجسم أمر شائع أكثر من العناية به. صحيح أن العناية التجميلية شائعة، ولكن العناية الحقيقية الأصيلة بأجسامنا نادرة نسبياً. وتتضمن القدرة الجسمية الصحة والقوة والقدرة على التحمل واللياقة والجهاز المناعي القوي. وليست الأعمال التي تعزز قدرتك الجسمية كثيرة المطالب، ولكنها تستلزم الانتظام والمثابرة.

□ ممارسة تمارين جسمية بانتظام (30-40 دقيقة من التمارين

- المعتدلة 4-5 مرات في الأسبوع).
- الراحة حين التعب.
- عدم التمرين بعد التعب.
- تغذية يومية جيدة (تجنب الطعام التافه).
- حمية تناسب نموذج طاقتك (الأكل حين الجوع).
- أخذ وقت لهضم الطعام بعد الوجبة.
- عمل الأشياء بسهولة، وبهدوء (بدون سرعة وتسابق).
- ممارسة التنفس عن طريق حركات الحجاب الحاجز.
- تعلم تمرين الاسترخاء العميق، وممارسته يومياً.
- طلب المساعدة والدعم حين يكون المرء متعباً، أو مصاباً بالكرب، أو مثقلاً بالأعمال.
- تزويد نفسك بمكان مريح للعيش.
- الالتزام بالنوم المنتظم من 7-8 ساعات يومياً.
- كن متفهماً لرسائل جسمك الوقائية، واستجب لها بشكل مناسب.
- تدبر وقت يومك بشكل يعزز أسلوب حياة متوازناً.
- أظهر اهتماماً بصلاح أجسام الآخرين.
- أعط نفسك المتعة أحياناً.

تعزيز قدرة العمل:

قد يكون لأعمالك آثار عميقة، معوقة أو معززة، عليك وعلى الآخرين وعلى العالم. على الرغم من أنك لا تلام على أعمالك الوقائية، فإنك مسؤول عنها دائماً. وكلما كنت ملتزماً

شعورياً بأعمال تعزز الحب والاحترام والثقة والقيمة والقبول والتشجيع والثناء والتوكيد والثبات والمسؤولية واللفظ والاهتمام والانتظام أصبحت حياتك وحياة الذين تتصل بهم أكثر أماناً وتحدياً. قد تخفق في بعض الأحيان وتفقد السيطرة وتصبح لا مبالياً ومهملاً لنفسك وللآخرين وعدوانياً وسلبياً ومتهيجاً ونابذاً ونكداً ولكن هذه الأعمال الوقائية يمكن إصلاحها باعتذارات مخلصمة والعودة إلى الاستجابات الحريصة المهمة. تذكر أيضاً أن ما تضعه في عالم الناس والأشياء من المرجح أن يعود إليك.

تعزيز قدرة الشعور:

إذا كانت الأعمال هي أكثر الأمور نفوذاً وتأثيراً في العالم فإن مشاعرك الواعية الشعورية، هي أكثر الموازين دقة لتعرف كيف تجري الحياة بالنسبة إليك، وهي المحدد الرئيسي لأعمالك الداخلية والخارجية. سوف تتذكر أن مشاعرك الواعية الشعورية حددتها على التوالي، العواطف العميقة السابقة للشعور والتي تحت الشعور. كيف تشعر نحو نفسك ونحو الآخرين ونحو العالم سيلون كل شيء تفعله.

فأسمى أمر إذن هو نمو العلاقات الحريصة المهمة العميقة مع نفسك في المستوى الجسمي، والشعوري، والسابق للشعور وما هو تحت الشعور، واللاشعور. جميع المشكلات الإنسانية تأتي من نقص الحب: لنفسك وللآخرين وللكون. كلما كان

حبك لنفسك أعمق كان اهتمامك بالآخرين أكبر. حب النفس والآخرين والعالم هو حجر الزاوية لحياة طويلة صحيّة محقّقة. إنها القوة التي تحدث جريانات ثنائية الاتجاه، بين جميع مستويات القدرة داخل النفس (انظر الشكل 8-2)، وبين قدرة داخل النفس وخارج النفس (انظر الشكل 8-1). إنه أمر لا بد منه لتحقيق الذات وإغناء العلاقات وعالم يسوده السلام واقتسام عادل لثروات العالم. تحتاج علاقتك مع نفسك ومع الآخرين أن تكون مرآة، يظهر فيها حب غير مشروط كالتي بين الأهل والولد. تذهب معظم أوقات حياتنا ونحن كبار في تصحيح تجارب علاقتنا بالأهل والعلاقات الأخرى التي تعرّضنا لها ونحن صغار وهكذا فإن المخاوف من الهجر والشعور بعدم الأمان والمواقف الوقائية في حب الكمال، أو فتور الشعور واللامبالاة تتحول وتعطي مكانها للمشاعر والأفكار، والتعبير الكلامية وأعمال الحب والاهتمام والتحدي.

تعزيز قدرة التفكير:

تتكلم المشاعر والأعمال دائماً بصوت أعلى من كلمات الأفكار، وما تشعر به أو تعمله له تأثير أعظم على وصف حالك في هذا العالم، ومع ذلك هناك الكثير مما يمكن عمله لتعزيز قدرة التفكير والتخيل وقدرة ما تقول. يزودك التفكير والتخيل بكفايات هائلة للنمو: تستطيع أن تدرك وتتعلم وتبتكر وتحلل وتفهم وتخطط وتسقط وتتذكر وتركز وتفسر وتعكس

وتقارن وتخترع. هذه الكفايات يمكن تعزيزها بما يلي :

- أن يكون عندك حب للتعلم.
- اعتبار التعلم والتربية عملية تمتد مدى الحياة.
- اعتبار الأخطاء والإخفاقات مناسبات للتعلم.
- القراءة.
- مناقشة الأفكار.
- الإنصات إلى أفكار الآخرين وآرائهم.
- تجريب الأفكار.
- ملاحظة العالم.
- العيش في اللحظة الحاضرة.
- تطوير مهارات مركزة.
- التخطيط لإيجاد وقت للقراءة والمناقشة والتربية.
- تصميم تحديات فكرية لنفسك.
- زيارة المتاحف ومعارض الفنون والمكتبات.
- تخصيص وقت للتفكير.

تعزيز قدرة اللاشعور:

إذا ألفت اللغة المجازية في لا شعورك، تستطيع أن تستجيب باستعداد أكبر لرسائلها المنذرة، فيما يخصّ معوقات نموك. ثمة تمرين مفيد وهو أن تحتفظ بيوميات عن أحلامك. اقرأها بعين مجازية وبعد برهة ستري فيها موضوعات ذات مغزى. قراءة الشعر والأساطير والقصص الخيالية وقصص الجن -

وكلها مليئة بالاستعارات والمجازات، تعطيك تقديراً أفضل لأصالة المحادثة المجازية وصدقها.

تعزير القدرة خارج النفس:

أما تعزير القدرات خارج النفس فهو يساعدك أن تحيط نفسك بالناس الذين يهتمون بأمور الحياة والناس الناضجين والحريصين والحكماء والمتوازنين في استشرافهم وغير التقليديين والمتحدين والمغامرين والمستيقنين والروحانيين. من المفيد أيضاً البقاء على صلة مع الطبيعة وسخائها، فينمو وينضج تقديرك وعنايتك بمحيطك. وبقدر ما تسمح لك مصادرك المادية، حاول أن تعيش في محيط طبيعي وهبته لك الحياة. من المهم في كل الأزمان السعي إلى أماكن وأناس يعززون الأمان من أجل نموك وتطورك.

حصريات مجلة الابتسامة
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb

الفصل التاسع

قدرة الأمان

الأمان مفتاح الشفاء :

أشار الفصل الأول في هذا الكتاب إلى أن العالم غالباً ليس بالمكان الآمن، وأنه إذا لم يوجد الأمان فإن الإنسان لا يستطيع أن يتحرك بكليته نحو تحقيق الذات. وفي غياب الأمان لن تنضج بالطبع تلك الأجزاء عند البالغ، أو عند الطفل التي عانت من التجريح والتهديد. أما بقية النفس فقد تنمو وتنضج، ولكن يحيط بالجزء الجريح منها حساة متصلبة من عواطف وإدراك وأعمال وأعراض كرب، وربما أمراض وقائية فلا تدع له سبيلاً للشفاء. والتركيز في هذا الفصل على تحري كيف يمكن خلق الأمان، كي يتم شفاء هذه الأجزاء المعوقة في النفس، فتختصر رحلتها باتجاه النضج.

إذا حكمت على الناس بأنهم «كسالى»، «غير مسؤولين» «سيؤون»، «أغبياء»، «ضعفاء»، «عدوانيون»، «سلبيون»،

«مجانين»، «غير أصحاء»، فإن هذا لا يؤدي إلا إلى زيادة تجريحهم، ويقود إلى تفاقم ضروري في سلوكهم الوقائي في جميع مستويات القدرة. التفهم والعطف والحنان أمور حيوية في ردودنا على السلوكيات الوقائية عندنا وعند الآخرين في هذا العالم. إنها مسؤوليتنا جميعاً أن نخلق الأمان لا من أجل نمونا الشخصي وحسب، ولكن أيضاً من أجل نمو الآخرين. تكمن منابع عدم الأمان في استجابة الكبار المهمين . خاصة في الطفولة وفي الكبر أيضاً تجاه بعض السلوكيات، كإقرار أخطاء أو الإخفاق أو إظهار اهتمام بالأمور الجنسية أو التصرف بطريقة غير تقليدية أو إبداء نوبات غضب مزاجية أو التعبير عن مشاعر أو إلحاح على مطالب، أو عرض مبادرات، أو التجرؤ على الظهور بشكل مختلف، أو عدم الارتقاء إلى توقعات هؤلاء الآخرين المهمين منهم.

أكثر الأسلحة استعمالاً على الأغلب عندما نعرض سلوكاً لا يرضي الآخرين، هو خمود جذوة الحب، وعندما يحدث هذا تشعر النفس بحكمة أنها مهددة، وتلجأ إلى طرق إبداعية لإنقاذ أو تجنب التهديد. قد تلجأ النفس هنا وقائياً إلى بعض الأمور مثلاً حب الكمال، الكبت الجنسي، الالتزام بالقواعد والعادات، السلبية، كبح المشاعر، عدم الإلحاح على الرغبات، الفتور واللامبالاة، الرتابة، جهود يائسة لتلبي آمال وتوقعات الآخرين. جميع هذه الاستجابات الوقائية، تنقص تهديد حاجات النفس كي تكون محبوبة معترفاً بها ومقدرة، ولكن الثمن هو

أنك لا تستطيع أن تنمو في هذه المناطق المغلقة المحصورة. على أية حال فإن الاستجابة الوقائية هي أهون الشرين، لأن الشر الأكبر الذي يمكن أن يقع للكائن الإنسان هو أن لا يكون محبوباً.

يخلق الأمان للأطفال بشكل رئيسي الأشخاص المهمون في حياتهم: الآباء، المعلمون، الأقرباء، الناصحون المخلصون في الأسرة، ثم بعد فترة أندادهم (بين الناس). بالنسبة للكبار ثمة درجتان من درجات الأمان يلزم توطيدهما: الأمان الشخصي والأمان بين الأشخاص. يُفَضَّلُ الكبار الصغار لكونهم يستطيعون إنشاء علاقة مع أنفسهم، ولذلك يولدون أماناً شخصياً مستقلاً عن الآخرين. على أية حال إن عملية الشفاء تتسارع عندما يكون الأمان بين الأشخاص مستتباً أيضاً، ويُستحضر الأمان بين الأشخاص بعلاقات ودودة طيبة غير مشروطة. هناك أفراد من الناس أهملوا ورُفضوا بفظاظة، إلى حد أنه يلزم أمان علاقة حميمة وغير مشروطة في العلاج قبل أن يستطيعوا التقدم إلى تطوير أمانهم الشخصي، ويثقوا بأمان بين الأشخاص يقدمه لهم الآخرون.

الأمان الشخصي :

لا يمكن في الواقع خلق أمان شخصي إلا عند من كانت جروحه، والجُساءة الواقية عنده من طبيعة معتدلة. ينضج مثل هؤلاء الأشخاص تماماً في المجالات غير المهددة في حياتهم

والأمان في تلك المجالات، يمكن استعماله لشفاء طبقات الوجود المهددة. ولكن عندما يحصل إهمال قوي، فإنه يميل إلى أن يكون من طبيعة معممة بشكل، يكون فيه أكثر وجوه وظائف الشخص معطلة ومعوقة، وينجم عن ذلك بالضرورة درجات خطيرة جداً من عدم النضج وعدم الشعور بالمسؤولية.

خلق الأمان الشخصي يتضمن العملية التالية:

- التفهم والحنان تجاه الذخيرة الوقائية الجسمية، والشعورية والسابقة للشعور، وتحت الشعور من السلوكيات التي طورتها مدى حياتك.
- البحث عن مناطق الوجود الجريحة التي تحتاج إلى معالجة.
- معرفة كيف ولم وجدت هذه الجروح.
- إنشاء علاقة بينك وبين نفسك محبة مهتمة مثل العلاقة المثالية بين الأبوين والولد.

التفهم والحنان:

إلى جانب الحب هناك الحنان، وهو العاطفة الأكثر شفاء وتعزيزاً للحياة. وهو يختلف عن التعاطف، لأن فيه عمقاً أعظم بكثير في الشعور بالحاضر وتفهمه. عندما تتلقى الحنان من شخص آخر، تشعر كأن هذا الشخص يعرف حقاً، عمق الألم والجرح اللذين كابدتهما، ويفهم بعمق السلوكيات المؤلمة والمهملة الظاهرة التي تعرضها أحياناً. ويرى تماماً الطيبة والفرادة والقدر والقيمة في شخصك، وهو لا يوجه أي حكم أو نقد لك

أو لسلوكك، بل يوجه رعاية ودعمًا لك تستند إليهما، وأنت تأخذ على عاتقك الأخطار الضرورية في شفاء مجالات نموك المعوقة المجروحة. يلزمنا أن نخلق هذا النوع من التفهم والحنان، نحو أنفسنا وهشاشتنا واستراتيجيتنا الوقائية.

إحدى أفضل الطرق لفعل ذلك، هو أن تشدّ أزرع وتعود سابراً غور الماضي، متلمساً الخطأ التي أدت بك إلى هذا المكان الهش في حاضرك. وما دمت ترحل فإنك في النهاية ستصل إلى أمكنة انطلاق جروحك وألمك وهشاشتك، وستجد يداً صغيرة جداً تتشبث بيدك الكبيرة. قد تجد نفسك . كما أفعل وأنا أكتب هذه السطور . تبكي وتشعر بالحب والحنان، تجاه ذلك الولد الصغير، قلبك يتبعه. خذ هذا الطفل بين ذراعيك، قدم له الراحة والسلوى، استمع إلى شكواه وآلامه، كن هناك معه بطريقة لم يتبعها أبواك ولا الآخرون، إذ لم يكونوا معك. إنك الآن وجدت الحنان والرحمة.

الكشف عن المناطق الجريحة التي تحتاج الشفاء:

كل إنسان له قصة فريدة، ولا يوجد شخص إلا وعنده قصة يرويها عن مناطق جريحة في نفسه يلزم أن تكتشف. في قصتي الشخصية أنا كانت المناطق الجريحة هي:

- الشعور بأنني غير جذاب وقبيح.
- الشعور بأنني مرغوب بي عندما أجلب السرور للآخرين فقط.
- الشعور بأنني لم أجد أحداً إلى جانبي حقاً.

- الشعور بأن الأخطاء والإخفاقات كانت منبع التهديد الرئيسي لي .
- الشعور بأني مثقل بمسؤوليات الكبار .
- الشعور بأني كان يُتوقع مني أن أعتني بنفسي وحدي .

إنها فكرة طيبة أن تكتب قصتك، فبذلك تستطيع بسهولة أكبر، أن تكتشف جروحك الخاصة وهشاشتك. وحين تعرف هذه، يصبح من السهل تعريف أعمال الشفاء المطلوبة. قد يساعدك في هذه العملية قراءة القصص في الفصل 11، إذا كان لك أخ أو أخت على علم بمثل هذا الرحيل إلى الماضي، أروي لكل منهما قصصك، وهما يرويان قصصهما فهذا ادعى لجلب نفع كبير، ولكن يجب أن تكون واثقاً أن كل واحد منكم، يستطيع أن يقدم الأمان على شكل حب وحنان ورعاية وإجابات لا حكم فيها. ومن الطريف عندما يروي اثنان في أسرة واحدة قصتيهما كل للآخر يبدوان في أحوال كثيرة كأنهما من أسرتين مختلفتين. ولكن هذا يؤيد ببساطة حقيقة أن كل شخص يردّ بطرق مفردة على العلاقات الديناميكية في الأسرة. الإهمال واقع ولكن كيف يستجيب له الطفل سيكون أمراً مختلفاً.

معرفة لماذا أو كيف حصلت هذه الجروح:

ظللت لسنين عدة أشعر بالمرارة تجاه أبوي، لا بسبب تجارب الطفولة وحدها، ولكن أيضاً لأنهما لم يؤازراني حين تركت الدير الكاثوليكي بعد قضاء سبع سنوات فيه، وأنا أبلغ الثمانية عشر من عمري. وشعرت أيضاً بغضب كبير تجاه الكهنة

الذين تركوني بعد سبع سنين وحيداً، وقد تقطعت بي السبل دون أي نقود أو توجيه لما يجب أن أفعل في حياتي. لم أكن أدرك في ذلك الوقت أن أبوي وهؤلاء الكهنة، قد فعلوا ما بوسعهم في حدود قصص آلامهم الشخصية. وعندما بدأت أتبع قصة أبي وقصة أمي وقصص الناس المهمين في حياتي، بدأت إذ ذاك أدرك أنهم لم يكونوا مؤهلين لأن يقدموا لي الحب والتربية اللذين يحتاجهما الطفل. لقد تحطم قلبي حين سماع قصصهم، وتحولت مشاعر المرارة والغضب عندي إلى حب وحنان.

أنا الآن أؤمن مخلصاً أنه لا يوجد كائن إنساني واحد يخون أو يهمل أو يؤذي أو يؤلم إنساناً آخر عن قصد وتصميم. وأؤمن أن مثل هذه السلوكيات تأتي من أماكن في النفس أوديت وجُرحت من الناس وأنها إسقاطات وقائية من تلك الأماكن المظلمة في النفوس. أصبحت لا أحكم ولا أدين ولكني لا أتواطأ، بل أواجه بطريقة أعطني فيها بنفسني وبالشخص الذي يعرض سلوكاً مؤذياً. إن كلمة «لماذا» حصل الإهمال، تكمن في المناطق الجريحة التي ظلت معوقة مغلقة عند الأهل، وعند الأشخاص المهمين الذين ارتكبوا الإهمال. وكما رأيت أن المرارة التي تشعر بها تجاه أولئك الذين أهملوك، ولوم الماضي على ما تشعر به نحو نفسك، ولوم الآخرين والحياة هي مواقف ومشاعر وقائية سابقة للشعور. واكتشاف الألم المخبأ في قصص أولئك الذين آذوك يخفف بل ويحوّل شكل هذه الواقيات

السابقة للشعور. حتى لو لم تكن في وضع يؤهلك إلى تتبع قصص أولئك الأشخاص تستطيع أن تبقى متيقناً أن ما فعلوه وقالوه لم يكن عن قصد، بل كان إعادة على نحو ما لدورة الإهمال، التي عانوها هم أنفسهم عندما كانوا أطفالاً. وسلوكياتهم هي بالتأكيد مسؤولة عن هشاشتك اليوم ولكنهم لا يلامون على ذلك. لم يكن لديهم لسوء الحظ الأمان كي يكونوا محبين ومسؤولين، ولكن لديك الآن الفرصة لكي تتحمل تلك المسؤوليات الثمينة بأن تحب نفسك وتحب الآخرين وتقدر العالم الذي تعيش فيه.

أما كلمة «كيف» حصل الإهمال، فتجدها في نماذج السلوك التي تمارس في الأسرة وفي المدرسة وفي العلاقات المهمة الأخرى، وستجد غالباً أنك إما تكرر نماذج الإهمال أو أنك طورت نماذج نفسية مضادة تماماً لتلك التي أثرت فيك أكثر من غيرها - في كلتا الحالتين يظهر التطرف ودائرة الإهمال تكرر نفسها. رؤية دائرة الإهمال المكررة قد تلقي ضوءاً على الاستجابات الوقائية المحتملة التي طورتها. ستذكر أن هذه الاستجابات الوقائية هي نافذة ترى من خلالها الهشاشة المخبأة التي يجب أن تصبح مرئية قبل أن يستطيع التغيير أن يبدأ. كذلك إن رؤية الدائرة المتكررة للأذى والألم في علاقاتك الحالية مع نفسك ومع الآخرين، ستعطيك نظرة أوضح وأكثر حناناً على الأصول المبكرة وعلى مخططات مشاكلك.

إنشاء علاقة مع النفس:

تحدث الجروح من العلاقات، وعلى الأخص العلاقات بين أفراد الأسرة وفي المدرسة في السنين المبكرة من حياتك. ثم تصبح أنت أكثر حساسية للهجر والنقد والسخرية والشتيمة ورسائل «خفض الشأن» والمقارنة مع الآخرين والصمت العدائي والتهديدات والتهجم وفرط الوقاية والخيانة من خلال سلبية من كانت مسؤوليتهم أن يحموك من الأذى. عندما لا يكون هناك من يحميك، تتعلم بسرعة أن ت اخترع واقيات شخصية لك. إذا كانت أسباب كونك معوقاً في مجالات خاصة من التوظيف الإنساني، علاقات الإهمال في الطفولة فإن هذا يفسر أن «العلاج» يقتضي أيضاً علاقات من نوع يعزز النمو والنضج. وقد يفيد إلى أبعد حد أن تجد علاقات مع الآخرين من طبيعة منشطة للحياة غير مشروطة. أقول «قد» لأن هناك كثيراً من الناس مكتئبون بعمق وضائقون ذرعاً بالحياة مع كونهم محبوبين من الآخرين، لأنهم ليسوا في مكان آمن بشكل كاف ليخطروا بتشرب رسائل حب الآخرين لهم.

هنا موضوع آخر، وكونك بالغاً لا يسعك أن تعتمد على الآخرين كي تشعر شعوراً طيباً نحو نفسك. إذا فعلت ذلك فكأنك تعيد اتكالية الطفولة (التي هي سبب كون الأطفال سريعي التأثر لأقل قطيعة عاطفية)، وهذا يعني إن حدث أن هؤلاء الأشخاص الذين يظهرون لك الود ماتوا أو انتقلوا أو قلّلوا الاتصال بك، فلا بد أن تجد نفسك ملقى في الجرح القديم

ثانية. أمر طيب أن تجد الآخرين الذين يحبونك من حولك، ولكن أكثر العلاقات الأساسية والثابتة والناضجة والقوية، هي علاقتك مع نفسك.

ربما لا يتقبل كثير من الناس هذا الاقتراح، ولكنه استجابة وقائية لنمط من العلاقة، لم تُشكّل وتُشجع وتُدعم ويُحتفى بها في ثقافتنا. ومع ذلك فإنها أهم علاقة، لأنها العلاقة الوحيدة التي لا يمكن أن تُنتزع منك. إنها تعطيك تقديراً لذاتك الفريدة وتقديراً للآخرين على التوالي، وتمنحك استقلالاً، واستغناء عن استحسان الآخرين وقبولهم. إن علاقة الإنسان بنفسه في جوهرها، أن يكون الإنسان إلى جانب نفسه وقت الحاجة، وعدم تكرار أي من تجارب الهجر التي حصلت في علاقات الطفولة.

ولأن العلاقة مع النفس لم يخطط لها وتؤازر في مجتمعنا فإن أناساً كثيرين لا يعرفون كيف يكون لهم مثل تلك العلاقة فيقولون: «ماذا تعني (أحب نفسك)؟» أو «كيف يكون لك علاقة مع نفسك؟ إنه لأمر مضحك» أو «يبدو ذلك أنانياً جداً» بالنسبة لهذا الجواب الأخير، هناك ما يدعو للسخرية أنك إذا لم تحب نفسك وتقدرها تبرز، «الأنانية» (وقاية) بأشكال التملك والضبط والعدوانية والسلبية ولفت الانتباه والعطاء المشروط والتلاعب والانسحاب والعنف والعبوس والصمت العدواني وغيرها. صُممت هذه السلوكيات «الأنانية» جميعها كي تقوي الاعتراف من الآخرين، ولكن عواقبها ضارة للغاية بالنسبة

للأشخاص الموجهة إليهم. عندما يكون لديك إحساس رائع بنفسك تبرز «الغيرية» التي تظهر بسلوكيات من أمثال: العطاء غير المشروط، العدالة، الإخلاص، الحنان، التفهم، الدعم، الأصالة، الصدق، الاهتمام. لسوء الحظ إن «الأنانية» شائعة أكثر من «الغيرية»، وهذا الواقع يكمن تحت أهمية تطوير علاقات حب أكثر نحو أنفسنا.

أفضل طريقة تكشف فيها كيف تطور علاقة حب مع نفسك، هو أن تطرح على نفسك هذا السؤال: ما هو نوع العلاقة التي كنت أود أن ينشئها معي أبواي عندما كنت طفلاً؟ تذكر اليد الصغيرة التي وجدتها في يدك الكبيرة عندما كنت تتلمس قصة حياتك، إنه الطفل المهمل في أعماقك، الذي يحتاج أن ينمو ومن خلال أمان حبك وحده يكون للطفل ذي المناطق النفسية المصابة حظ الشفاء. احتمالات الأجوبة عن ذلك السؤال الذي مر آنفاً هي:

- أن يقبلوا كوني فريداً.
- أن يكونوا لطفاء وعطوفين.
- أن يكونوا محبين بلا شروط.
- أن يكونوا رقيقين.
- أن يعرضوا حبهم لي بشكل طبيعي.
- أن يستجيبوا لحاجاتي.
- أن ينصتوا لي بانتباه.
- أن يتسلوا معي.

- أن يقدموا لي الرعاية .
- أن يكونوا حازمين معي على نحو إيجابي .
- أن يشجعوني .
- أن يقدروا اختلافي عنهم وعن الآخرين .
- أن يؤمنوا بإمكاناتي الكامنة .
- أن يقدروا جهودي في سبيل التعلم .
- أن يكونوا منصفين عادلين معي .
- أن يكونوا متفهمين لي .
- أن يمتدحوا جهودي لا أدائي .
- يحتفون بخصوصيتي .
- أن يكونوا إلى جانبي ، ليعطوني النصيحة حين أحتاجها .
- يعززون المسؤولية في داخلي .
- يعتذرون مني إذا أخطأوا .
- أن يكونوا رحماء تجاهي .
- أن يتصرفوا كأصدقاء جيدين .
- أن يكونوا منفتحين ، وصادقين حول أنفسهم .
- أن يكونوا حقيقيين وأصلاء .
- أن يزودوا بالتجربة الإيجابية .
- أن يكونوا متقبلين للأخطاء والإخفاقات ، على أنها مناسبات للتعلم .
- أن يكونوا واثقين بي .
- أن يمنحوني الحرية ، لأتعلم كيف أقف على قدمي .

- أن يتقبلوا خصوصيتي .
- أن يكونوا مقدرين لحاجتي لاتخاذ قراراتي في الأمور .
- أن يكونوا مراعين لنقص تجربتي وعلمي .
- أن يكونوا وقائيين في المجالات التي يؤدي فيها نقص تجربتي وعلمي إلى وقوعي في المشاكل .
- أن يكونوا متحدثين .
- أن يكونوا محترمين .

هذا طلب مسهب جداً، إلا أن القائمة تحدد السمات الرئيسية التي تتضمنها علاقة الأبوين بالطفل، فتضمن حركة لا يعوقها عائق نحو تحقيق الذات، بالنسبة إلى الطفل وإلى الأبوين، وهي أيضاً العلاقة التي تحتاج أنت البالغ أن تقيمها مع نفسك. ومثل علاقة الأبوين بالطفل، تحتاج علاقتك مع نفسك هذه إلى الدوام والثبات في تلك الاستجابات المهمة الراحية لنفسك بشكل يومي. راجع هذه القائمة بانتظام إلى أن تبدأ بالكف عن هجر نفسك، إذ أن تلك العلاقة مع النفس هي الأسمى في خلق الأمان الشخصي الذي تحتاجه لتكون قادراً على مواجهة المناطق الجريحة فيك، ولتبدأ بالتدريج باتخاذ الأعمال الضرورية لمعالجة الجروح الموجودة هناك .

الأمان بين الأشخاص:

على حين أن البالغ يستطيع أن يخلق أمانه الشخصي، فالأمر الجوهرى عند الطفل هو الأمان بين الأشخاص. وبسبب

هذا يكون الأهل أو من يتولى أمر الأطفال ملزمين أن يؤمنوا كون العلاقات التي يتعرض لها الأطفال في المنزل وفي المدرسة وفي الجماعة وفي أي مكان آخر من طبيعة راعية غير مشروطة. بالنسبة إلى البالغ يزود الأمان بين الأشخاص دعماً هائلاً وطاقة وتشجيعاً وعاطفة ودفئاً وكذلك ثقة وإيماناً بالإمكانات ومصادر مادية وتوكيداً. ولكن لا يستطيع أن يخلق الأمان بين الأشخاص ويستجيب له إلا من امتلك الأمان الشخصي. كيفية اتصالك بنفسك تحدد كيفية اتصالك بالآخرين، ويميل الأشخاص الذين يكون الأمان الشخصي واحترام الذات منخفضين، لديهم إلى التآخي مع الناس الذين يشبهونهم والعكس صحيح.

إذا طورت مع نفسك علاقة وفق الخطوط التي ذكرناها، فستجد أنك تبدأ آلياً بالشعور بعدم الراحة في العلاقات الطويلة الأمد غير الآمنة، ويكون لديك رغبة في نوع آخر من العلاقة التي هي في طبيعتها أكثر نضجاً. يوجد وجهان للاقتراب من هذا التحدي: الأول معرفة أية علاقات ينبغي تجنبها، والثاني معرفة أية علاقات يجب تعزيزها.

العلاقات التي يجب تجنبها تتصف بما يلي:

- التملك.
- الضبط.
- السيطرة والتحكم.
- التلاعب.

- التهجم .
- الحكم .
- الشرطية .
- نقص الحب .
- العنف .
- العدوان .
- النقد .
- اللوم .
- الإهمال .
- نقص التحدي .
- عدم الاحترام .

قد تسأل نفسك: «كيف لي أن أتجنب مثل هذه العلاقات عندما تحيط بي من كل جانب؟» يبرز هنا أمران اثنان: عليك أن «تنزع الشعيرة (الجدجد . الشحاذ) من عينك أولاً» وعليك أن تميز أن السلوكيات التي تتجنبها هي مؤذية لا على نموك فقط بل على أولئك الذين يعرضونها. أنك لا ترفض الشخص من أولئك الذين يسلكون وقائياً الطرق المذكورة آنفاً، ولكن في نفس الوقت لن تنشدهم ولن تتواطأ معهم. وإذا لم تستطع تجنبهم يصبح ضرورياً لك أن تجابه وتدافع عن حقوقك كي تكون مقبولا ومعتزفاً بك ومقدراً. تجابه بطريقة هي رعاية وعناية بالشخص الآخر، ولكنك قطعاً لا تتواطأ مع طرقهم الوقائية في الاتصال بك. ثانية يكون فرض الشخصية والمجابهة من نوع

الرعاية، ولكنها رعاية جازمة وهي ممكنة فقط عندما يكون لديك مستوى من القبول والاعتراف بنفسك.

على حين يكون مهماً تجنب العلاقات التي لا تزودك بالأمان، فإن الأهم هو سعيك بنشاط نحو الأشخاص الذين يزودونك بالأمان.

تتصف العلاقات التي تزود بالأمان بمثل الاستجابات التالية:

- الاحترام.
- التقدير.
- الإنصات الفعال (النشط).
- القبول.
- اللطف.
- الصبر.
- التسامح.
- الحب غير المشروط.
- الإنصاف.
- العدالة.
- الإيمان بالنفس.
- الثقة.
- المسؤولية عن النفس.
- النضج.
- فرض و إثبات الشخصية.
- تشجيع الجهد.

- الشناء على الجهد.
- التوكيد.
- الاستقامة والأمانة.
- الانفتاح.
- الأصالة.
- الإخلاص.
- الحنان والرحمة.
- التفهم.
- الحزم الإيجابي.

العلاقة التي تزود بالأمان منشطة، تمتد بالحياة لا تحاسب، أو تدين، وهي غير مشروطة. قد تسأل الآن: «ومن أين لي أن أجد مثل هذه العلاقة؟» حقاً إن العلاقات التي ينبغي تجنبها هي أكثر شيوعاً من تلك التي ينبغي تعزيزها. ولكن ليس هذا الأمر كقولنا إما اسود وإما أبيض، وإنما المهم أن ترى أن العلاقات التي تزود بالأمان أو لا تزود به، هي علاقات متصلة فيما بينها. بوسعك على الأقل أن تتعقب العلاقات ذات الأمان أكثر، من تلك التي تؤدي إلى عدم الأمان في ذلك الاتصال بينهما. وفوق ذلك عندما تسلك تجاه الآخرين بالطرق المذكورة آنفاً، تجعل من الأمان لهم أن يكونوا منفتحين معك، ودون شروط في سلوكهم عليك أن تتحلى بالصبر على أية حال، فذلك يستغرق وقتاً بالنسبة للناس (وأنت منهم) مع الجروح الخبيثة ريثما يثقوا ببلسم الشفاء وبالعلاقة الراحية.

الأمان العلاجي :

هناك أفراد أصبحوا بعيدين كثيراً عن أنفسهم لأسباب وقائية، وهذا يجعل مخاطرتهم بالسعي إلى أمان شخصي، أو أمان بين الأشخاص أمراً مهدداً جداً لهم. قادتهم تجاربهم في الطفولة المبكرة إلى بناء جدران وقاية، حتى أن قلعة من العصور الوسطى لن تكون مناسبة لهم كقوة دفاعية وقائية. ومن الآمن لهم أن يبقوا وراء جدران عزلتهم وعنفهم وتعاطيهم المخدرات وإدمانهم الكحول والإفراط في العمل وطلب الكمال واستهلاك الوقت بالهوايات والاهتمامات وطموحات المهنة القاسية، والهلوسات والأوهام والتعصب الديني أو السياسي، وغيرية مساعدة الآخرين والأمراض الجسمية النفسية وغير ذلك. مثل ذلك الشخص الذي يعاني عذاب طفولته الداخلي، وألم الرفض غير المحدود المكتوم يحتاج إلى نوع خاص من العلاقة، كي يبرز من وراء الجدران الوقائية. تلك هي العلاقة العلاجية التي ينالها الزبائن. بالرغم من سماكة سلوكياتهم الوقائية، وهي تعرض عليهم علاقة حادة مستمرة من الحب غير المشروط، والقبول والتقدير والحنان العميق. لا تستطيع هذه العلاقة أن تتحمل تكرار أية صفات وقائية من علاقات الطفولة عند الزبون، لأنها إن فعلت ذلك فإن الزبائن يعودون بسرعة للاختباء في أصدافهم الوقائية، وإذا تحطمت الثقة مرة من الصعب ترسيخها ثانية. ومسؤولية المعالج كبيرة لا يجوز النظر إليها باستخفاف، إنها حبل الإنقاذ الذي يساعد أولئك الناس

المتألمين على التسلق فوق جدرانهم الوقائية، فيبدأون بالشعور بقيمتهم وبصلاحهم وطيبتهم.

إذا أحالك طبيب العائلة أو زميل أو صديق إلى المعالج، تيقن أنك ستشعر بالأمان معه، قبل أن تبدأ بعرض جروحك الموقاة. وعندما لا تشعر بالأمان، ارفع صوتك بذلك وسيعمل المعالج بجهد أكبر ليخلق الأمان لك. وإذا بقيت غير آمن لا تخف السؤال عن معالج آخر. يوجد أسباب كثيرة لعدم نمو الأمان بين الزبون والمعالج، فلا تتعلق جميعها بالزبون. ربما يكون السبب مثلاً، أن المعالج يستعمل أسلوباً في العلاج النفسي لا يناسب الزبون. المعالجون أيضاً لديهم مشاعر بعدم الاطمئنان، وقد تهدد مشكلة خاصة عند زبون ما بشكل شعوري أو تحت الشعور جدرانهم الوقائية، ويؤدي ذلك إلى وجود تباعد بينهم وبين الزبون. وهذا ليس سلوكاً مقصوداً، ولكن المعالجين ينبغي أن يكونوا حساسين ومراعين لمثل هذه الاستجابات، ويكونوا منفتحين وصادقين في ردود أفعالهم تجاه الزبون. وقد يعيد فعل الانفتاح هذا بالذات توطيد خطوط الأمان. إذا وجدت نفسك ذاهباً من معالج إلى معالج، فقد تكون الاستجابة الوقائية التي تقول: «ادعم المعالج كي يفشل» ملائمة (وهذا إسقاط ماهر - «كل ذلك من أخطأ المعالج») وقد يكون من الحكمة أن تلازم المعالج الذي تشعر معه بأمان أكثر، فيتاح لإمكانات التغيير أن تبرز.

إن خلق الأمان العلاجي قد يستغرق وقتاً طويلاً، ولكن

ليس الوقت هو المسألة المسألة هي الصبر للوصول إلى المحافظة على علاقة حنون غير مشروطة، حتى يرى الزبون في النهاية أنه لا أهمية لما يفعل ويفكر ويقول أو يشعر، لأن اليد المحبة ما تزال تمسك به وتسندة. إذا كنت في العشرين أو الثلاثين أو الأربعين من عمرك، وما زلت مختبئاً وراء جدران الوقاية، فإن الأمر يتطلب مستوى عالٍ من الأمان العلاجي، كي يساعدك أن تبرز من وراء هذه الجدران. أتذكر العديد من الزبائن الذين لم يظهروا أي استجابة، بل كانوا عدوانيين في علاقة العلاج لأكثر من عام قبل أن تُخترق حصونهم. بعدها يكون هناك مستوى من الأمان للأعمال الضرورية لتغيير الأجزاء الجريحة في نفسية الزبون.

حصريات مجلة الابتسامه
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb

الفصل العاشر

الشفاء والتحرك قدماً

الشفاء والعلاقات :

يوفر خلق الأمان الشخصي والأمان بين الأشخاص ، وعند الضرورة الأمان العلاجي أساساً للنفس كي تختصر رحلتها باتجاه النضج في تلك المواطن الجريحة من العيش ، والتي ظلت حتى تلك اللحظة تحتاج أن تُسدل عليها الوقاية. ما إن يحل الأمان حتى يكون بوسع أعمال الشفاء ، أن تبدأ لتتجه إلى المناطق المعوقة عن النمو. أريد أن أكرر هنا أن الشخص ليس آلة وليس ضحية الوراثة والبيولوجيا والتكيف الاجتماعي أو الصراعات تحت الشعور بل هو كائن قوي ، عندما يتحرر من اضطرابه إلى وقاية نفسه في عالم غير آمن ، يستطيع أن يستعمل القدرات ذاتها ليسرّع حركته باتجاه تحقيق ذاته. ليس نقص القدرة هو الذي يمنع التغير ، ولكن نقص الأمان .

أعمال الشفاء التي يحتاج الراشدون أن يلتزموا بها ، هي

مبدئياً من طبيعة شخصية خاصة للبدء بها، وثانياً هي من طبيعة العلاقات بين الأشخاص. أعمال الشفاء اللازمة للأطفال الذين أودوا من قبل، هي مبدئياً من طبيعة العلاقات بين الأشخاص. ما أن يُظهر الكبار المهمون في حياة الأطفال، استجابات اهتمام ورعاية بشكل دائم ومستمر نحوهم، حتى يبدأ الشفاء والنمو يحدثان بالتدريج. أما الراشدون فيحتاجون الأخذ على عاتقهم مسؤولية شفائهم، على الرغم من أنهم لا يهابون أن يطلبوا الدعم والتشجيع من الآخرين في تلك العملية.

تفاوتت عمليات الشفاء المطلوبة من شخص إلى آخر. كل شخص يحتاج اكتشاف المناطق الجريحة عنده، وما تلاها من واقيات. نتناول الأعمال المحتملة في الشفاء الشخصي في القسم التالي، وأعمال الشفاء بين الأشخاص في القسم الذي يليه، ويناقش الشفاء العلاجي في القسم الأخير من هذا الفصل.

الشفاء الشخصي:

الأساس الجوهرى للشفاء الشخصي عند الراشد، هو خلق أمان شخصي، من خلال حب غير مشروط لنفسه، وعلاقة حنان معها. إن مثل هذه العلاقة لا توفر الأمان وحسب، ولكنها تعني أيضاً أن كل ما يتصل بشفائك من أعمال وأفكار وتخيل وحديث بينك وبين نفسك، ستتشرب بمشاعر الحب والأمل والحماسة والطمأنينة والثقة واللفظ والفرح والحنان. ومن دون هذا التشرب العاطفي من المشاعر السابقة للشعور وتحت

الشعور، فإن أعمالك وأفكارك وتخيلك وكلماتك الشعورية، ستكون أصواتاً جوفاء، وتأثيرها قليل أو معدوم في الشفاء. علاوة على ذلك إذا لم تكن سلوكيات الشفاء عندك مخضلة بالمشاعر، فهي لا تشفي مرضك العاطفي، فضلاً عن أنها لا تحدث أي تغير في أية أعراض كرب أو مرض قد يصيبك.

قد يعزز عملية شفائك عامل آخر، وهو ممارسة منتظمة للأعمال المشار إليها في الفصل 8، وهذه الأعمال تعزز المستويات المختلفة للقدرة الجسمية والشعورية والسابقة للشعور وتحت الشعور واللاشعور. وعندما توضع هذه الأسس في موضعها الصحيح، تصبح جاهزاً لكي تحرك الأعمال المحددة الضرورية من أجل الأجزاء الجريحة الخاصة عندك.

ولكي أوضح لك الأمر المشتبك هنا، أعرض فيما يلي أذيتي أنا نفسي ومواطن جروحي والواقيات التي طورتها وأعمال الشفاء التي قمت بها وأنا في طريقي لتحقيق ذاتي.

حصريات مجلة الابتسامة
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb

الأجزاء الجريحة	الواقيات	أعمال الشفاء
الشعور بأنني غير جذاب وقبيح	تجنب الاتصال بالجنس المغاير، العدوان، نماذج التفكير المغلق الخوف والاكتئاب	ترميم طبيعتي الذاتية بقبول تفردي، الاتصال الجنسي المغاير، التفكير المنفتح، الاستقلال عن آراء الآخرين، العناية بجسمي وتغذيته
الشعور بأنني مرغوب في فقط حين أدخل السرور على الآخرين	إدخال السرور على الآخرين بشكل ثابت مستمر، لا تعبير عن حاجاتي الخاصة، عطاء مشروط، سلبية	تثمين حاجاتي الشخصية والتعبير عنها وتلبيتها، التحلي بالجزم، عطاء بلا شروط
الشعور بأنه لا يوجد حقاً من يساندني ويكون معي	الخوف من الهجر، شعور عميق بعدم الأمان، الحزن، التوحد، اليأس	حب للنفس غير مشروط، مساندة للنفس
الشعور بأن حاجاتي ليس لها أي اعتبار	الغضب، عدم الرضا، الغيظ، النزق وحدة الطبع	اتخاذ المسؤولية لتلبية حاجاتي، الكشف عن حاجاتي بصراحة للآخرين
الشعور بأن الأخطاء والإخفاقات هي أكبر مصدر للتهديد	حب الكمال، الإفراط في العمل، التجنب، القلق، العيش في الماضي، وفي المستقبل	فصل شخصي عن سلوكي، اعتبار الأخطاء والإخفاقات مناسبات للتعلم، العيش في الحاضر، النظر إلى المهمات على أنها تحديات

الأجزاء الجريحة	الواقيات	أعمال الشفاء
الشعور بأني مثقل سلوكيات «الضحية»، الانفصال عن الاتكال بمسؤوليات البالغين الشكوى، عدم قول «لا» على الآخرين، السماح الراشدين	أبدأ، السلبية	لآخرين بأخذ مسؤولياتهم على عاتقهم، قول لا عندما يتطلب الأمر ذلك، التحلي بالجزم
الشعور بأنه كان متوقفاً عدم عرض الهشاشة الاعتراف بالهشاشة مني أن أعطني نفسي عدم طلب المساعدة والتعبير عنها عند والدعم	الضرورة، طلب المساعدة والدعم عند الحاجة	

كان أصعب وجوه رحلتي، (وما زلت أكافح هذه الأمور حتى الآن) قبولي لشكلي الجسمي، والشعور بالثقة في مواقفي الجنسية المغايرة، ودعم نفسي ومساعدتها، واعترافي بحاجاتي الشخصية، وقول «لا» لمطالب الآخرين، وطلب المساعدة والدعم من الآخرين.

إن عملية الشفاء مهمة معقدة ومتعددة الوجوه، ولكنك تمتلك جميع المصادر التي تحتاجها من أجلها. تذكر إذا كنت قادراً على حماية نفسك ببراعة فائقة من الأذى والذل والرفض في كل السنين الماضية فإنك الآن. عندما وجدت الأمان. تستطيع أن تستعمل تلك الصفات الأصيلة نفسها لتشفى صراعاتك الداخلية المخبأة. يمكن أن تُوجَز رحلة الشفاء خطوة خطوة كما يلي:

خطوات لشفاء نفسك الجريحة:

- 1 - خلق الأمان الشخصي (يوفر الأساس الجوهري للشفاء).
- 2 - خلق الأمان بين الأشخاص (يوفر الأجهزة الداعمة للشفاء).
- 3 - تعزيز جميع مستويات قدرتك (يوفر مصادر القدرة للتغير).
- 4 - تعرّف جميع واقياتك الجسمية، والشعورية والسابقة للشعور وتحت الشعور (يوفر نافذة تطل على المناطق الجريحة في نفسك، وتدل على الأعمال اللازمة للشفاء).
- 5 - تعرّف الأجزاء الجريحة عندك.
- 6 - تحديد الأعمال اللازمة لشفاء الأجزاء الجريحة وترك الواقيات.
- 7 - التزام غير مشروط بأعمال الشفاء.

رأيت من خلال الكتاب هذا أنك إن عشت في عالم غير آمن، فإنك تبتدع بابتداع وبالضرورة طرقاً عديدة تحمي بها نفسك من الإصابة بجروح أخرى. قد تعمل هذه الواقيات في المستوى الجسمي، (الكرب والمرض)، وفي المستوى الشعوري (مشاعر، أفكار، كلمات، أفعال)، وفي المستوى السابق للشعور (مشاعر ومواقف)، وفي مستوى تحت الشعور (خوف الهجر)، وفي مستوى بين الأشخاص (العلاقات). وكلما

كانت مستويات القدرة الملتزمة بالوقاية أكثر، كانت الاستجابات الوقائية أكثر تواتراً وحدة وثباتاً، وكانت الجروح المخبأة أكثر عمقاً، وكانت الحاجة إلى الشفاء أعظم.

ليبق في الذهن دائماً، تفرد كل شخص في تجارب الأذى التي عاشها، وما نجم عن ذلك من واقيات. والقوائم التالية تسرد الواقيات الأكثر شيوعاً، وأعمال الشفاء المحتملة المطلوبة. وقد أحجمت عن قصد عن سرد المناطق الجريحة المحتملة التي تشف الواقيات عنها، لأن الجروح وراء أي واق تتفاوت إلى حد كبير من شخص لآخر، وتحري هذه الجروح يجب أن يتم على أساس فردي. وإذا لم تكن قادراً على اقتفاء آثار الأجزاء الجريحة لديك، أو لديك صعوبة في شفائها، فمن الواجب أن تسعى إلى مساعدة علاجية.

الواقيات	أعمال الشفاء المحتملة
الجسمية	
ألم الظهر	حاول ألا تهمل نفسك (تدير ظهرك لنفسك)
صداع التوتر	حاول أن تصل إلى مشاعرك وراء ألم الرأس وتنتبه إليها
زيادة معدل القلب	اعتن بنفسك من كل قلبك، اعرف حاجاتك الشخصية ولبها
الانهك	خصص لنفسك كل يوم بعض الوقت والمكان والطاقة

الشعورية

المشاعر

الخوف	ابدأ بالنظر إلى قيمتك مستقلاً عما تفعل
الاكتئاب	ابدأ بتطوير حب عميق لنفسك وقبول لها
الشعور بالذنب	وفر مجالاً ومصادر ورعاية لنفسك
الوحدة	احتضن نفسك وابحث عن أشخاص يوفرون الأمان

الأفكار

العيش في المستقبل	تعرف القدرات التي لديك واستعملها
العيش في الماضي	خذ مسؤولية شفائك ونموك على عاتقك
توقع الإخفاق - الكوارث	طمئن نفسك إلى أنك دائماً مع نفسك رغم الإخفاقات

نقد النفس/ الآخرين	أكد على صلاحك وكفايتك وصلاح الآخرين وكفايتهم
القلق مما يفكر الآخرون	اعتبر أن قيمتك موجودة سواء أراها الناس أم لم يروها

الكلمات

لوم النفس	اعلم أنك قمت بأفضل ما عندك حتى الساعة
لوم الآخرين	كن مسؤولاً عن نفسك
التسوية	اسمح لنفسك أن تكون الأمور على خطأ بين وقت وآخر وامنح نفسك الثقة على قدرتك على التعلم من أخطائك ومن إخفاقاتك

الأعمال

التجنب	اعلم أن لديك جميع الوسائل لتقبل التحديات
التعويض	ضاعف جهودك لقبول نفسك ولتصبح مستقلاً عن الآخرين
الانسحاب	أثر نفسك وقدمها واكتشف صلاحك وتفردك
التقطيب والعبوس	ابحث عن الطفل الجريح داخلك
العدوان	استعمل طاقتك لشفاء الأجزاء الجريحة فيك
السلبية	ادعم نفسك بقوة

السابقة للشعور

المشاعر

عدم الاطمئنان

حاول أن تبحث عن الأمان الشخصي ، والأمان بين
الأشخاص

عدم الميل إلى النفس - تحرك باتجاه الميل إلى النفس وأحبها
كرهها

عدم الميل إلى الآخرين / كرههم
تحرك باتجاه الميل إلى الآخرين وأحبهم

فقدان الثقة بالنفس اكتشف كفايتك وثق بنفسك كي تعتني بها
فقدان الثقة بالآخرين اخلق علاقة مع النفس وكن مستقلاً عن الآخرين
المواقف

«كل امرئ يجب أن يحبني»
«أهم أمر أني أحب نفسي»

«لا يجوز الوقوع في الخطأ»
«لا شيء ينقص من جدارتي بالحب وكفايتي»

«الناس لا يدعمون إلا أنفسهم»
«أستطيع أن أدعم نفسي»

«الأمر ستبقى كما هي»
«عندي قدرات لا حدود لها للشفاء والنضج»

تحت الشعور

خوف الهجر حب النفس بلا شروط

بين الأشخاص

الاتكال الاعتماد على النفس

ابتغاء الاستحسان استحسان النفس وتأيدها

التلاعب حاول أن تكون منفتحاً وعفوياً

التملك كن مالكاً لنفسك

الضبط / السيطرة تولّ أمر نفسك

نقص إثبات الشخصية قل «نعم» لنفسك

الشفاء بين الأشخاص :

إن أصول معوقات نموك تكمن، في علاقات الطفولة مع أبويك، والشخصيات المهمة الأخرى في حياتك، الذين - عن غير قصد - شحذوا سيوفهم الوقائية وغرسوها في جسم طبيبتك وتفردك وقيمتك، وتركوك هشاً وغير آمن. بالطبع، هم مثلك هؤلاء الأفراد الذين أثروا فيك، كانوا ضحايا أسلحة الآخرين الوقائية، وقد تكون أنت في حياتك الشخصية كررت تلك الدورة بإيذاء أو جرح الآخرين بواقياتك. إذا وعيت أنك أنشأت درجة عالية من الأمان الشخصي، ومن الأمان بين الأشخاص، ومستوى ما من الشفاء الشخصي، فحينئذ فقط تصبح جاهزاً كي توطد شفاء بين الأشخاص. على أية حال إذا كانت واقياتك تهدد بجدية أو تؤذي الآخرين، فإن هذه الواقيات الخاصة يجب أن تعالج فوراً.

تُعرض عمليات الشفاء بين الأشخاص على النحو التالي :

خطوات الشفاء بين الأشخاص:

- 1 - خلق أمان شخصي، وأمان بين الأشخاص (وهذا يوفر أساساً آمناً للعملية).
- 2 - الانفصال عن العلاقات التي هددت في الماضي، أو ما زالت تهدد احترامك لنفسك (وهذا يوفر الاستقلال العاطفي للعملية).
- 3 - تنمية تفهم وحنان نحو أولئك الكبار الذين سببت واقياتهم

جروحك (وهذا يخلق أساساً لعدم إدانتهم من أجل العملية).

4 - إحداث علاقات مع الآخرين من طبيعة غير مشروطة، محبة متقبلة مقدرة مشجعة داعمة (وهذا يوفر الأمان لأولئك الذين تتفاعل معهم).

5 - تعهد أعمال الشفاء الموجهة نحو المناطق الجريحة عند أولئك الأفراد الذين أنزلت واقياتك، الضرر (وهذا يوفر علاقة شفاء بينك وبين الآخرين).

6 - تحري أعمال الشفاء الموجهة نحو المناطق الجريحة فيك من قبل أولئك الأشخاص المهمين الذين عاقت واقياتهم رحلتك نحو تحقيق ذاتك.

الخطوة الأولى غطاها الفصل 9. يكفي بالفرض القول أنه عندما تكون علاقاتك اتكالية على الآخرين، فإنك لن تكون قادراً على شفاء تلك العلاقات، حتى يكون لك مستوى ما من الأمان الشخصي، أو من الأمان بين الأشخاص. الخطوة الثانية هي خطوة حاسمة. إن الانفصال العاطفي عن الآخرين (الأهل، القرين، الصديق، المعلم، الزميل) لا يعني بالضرورة قطع العلاقة معهم، ولكنه يستتبع إدراك أن أعمالهم الوقائية هي بكليتها حولهم وليست حولك. عندما تجتاح مثل هذه الأعمال الوقائية مساحتك الشخصية وحقك في تحديد وجودك الشخصي تحتاج أن تدافع بقوة عن حاجاتك، وإذا لم يُستجب لطلباتك

تتخذ الأعمال الضرورية، لكي تكفل حرية إرادتك. يجب لمثل هذه الأعمال أن تتضمن شق طريقك إلى الأمام بقرارك الشخصي (بالرغم من المعارضة العدائية) وعدم الوقوف قريباً لتلقي الأذى الكلامي والجسمي، وسرد تجارب عن الأذى الجسمي أو الجنسي، ومتابعة الانفصال القانوني عن القرين الذي كان مؤذياً. ويتضمن الانفصال أن تصبح مستقلاً عاطفياً واجتماعياً عن أولئك الراشدين الذين جرحوك وأن تتعلم أن تحصل على تقديرك من نفسك. جيد أن يكون المرء محبوباً ومحترماً من الآخرين، ومن الخطر الاعتماد على ذلك.

لقد تمت من قبل مناقشة الخطوة الثالثة من الشفاء بين الأشخاص. النقطة الرئيسية هنا الإدراك المشفق بأن أولئك الذين جرحوك وأذّلوك، إنما كانوا يتصرفون وقائياً، انطلاقاً من نفوسهم الجريحة هم أنفسهم، ولم يكن عندهم نية مقصودة بإيذائك. إنهم كانوا أيضاً مهملين ومرفوضين، وهم مثلك في معاناة تجربة الأذى الذي حاق بهم، والذي يحتاج إلى الشفاء.

الخطوة الرابعة خطوة مطلوبة في جميع العلاقات، بحيث تتحول الأماكن غير الآمنة في المنازل وفي الزيجات وفي أماكن العمل وفي المجتمعات إلى ملاذ أمان. يتهمني بعض الناس بأني مثالي عندما أتكلم على ذلك، وأشجع تنمية العلاقات غير المشروطة. على أية حال هذه مسألة لا يمكن الإغضاء عنها. ففيما عدا العلاقة غير المشروطة، كل نوع من العلاقة (المشروطة أو المهملة كلياً) يؤدي إلى الخوف وعدم الأمان

وانخفاض احترام النفس والاتكالية بين الأفراد، وإلى مجتمع عصابي لا يدعو للثقة. إن شخص كل كائن إنساني مقدس حتى لو احتاج الأمر إلى مواجهة السلوك الوقائي الذي يهدد الآخرين لوجب أن يتم ذلك في سياق علاقة طويلة الأناة غير مشروطة، ينبغي الإلحاح على المسؤولية التي تترتب على التهديد ولكن دون التضحية بالعلاقة.

الدرجة الخامسة وهي أعمال الشفاء تجاه الآخرين، تبعث في نفسي حسرات كثيرة فيما يخص الآثار المؤلمة لأعمال الوقائية على الآخرين خاصة على أبوي وقرينتي وأخوتي وأختي وأقربائي وأصدقائي وزملائي. يشفيك دائماً كما يشفي أحياناً أولئك الذين جرحتهم أن تسعى إلى إبطال آثار سلوكياتك الوقائية تجاه الآخرين وخاصة تلك التي لها طبيعة إسقاطية مثل التهجم الكلامي والسخرية والتهكم والعنف والتلاعب والنقد واللوم. وكثيراً ما يكون للواقيات ذات الطبيعة الاستدماجية - كالسلبية والتجنب والحماية الزائدة والانسحاب والعدائية الصامتة والإغضاء عن الإيذاء - تأثير تخريبي مماثل (تأثير الطبيعة الإسقاطية) على النمو العاطفي والاجتماعي والجنسي والتربوي وحتى الجسمي. ومع أنني أدرك أنني لم أجرح أحداً عن قصد ينبغي علي مع ذلك أن أتحمل المسؤولية عن آثار تلك الأعمال علي وعلى الآخرين. الاعتذار هو الوسيلة الوحيدة الأكثر أهمية للشفاء بين الأشخاص، وعدم اعتذار الشخص مؤشر قوي على بقاء العلاقات الوقائية، ويلزم أن يرافق الاعتذار انفتاح على

هشاشتك، التي أدت بك إلى التصرف على نحو جَرَح الآخرين.
ثمة حاجة أحياناً إلى أعمال شفاء محددة نحو الآخرين،
أعمال من طبيعة مقابلة لتلك التي سببت الألم:

العمل الشافي

العمل الوقائي

عناق رقيق	عنف جسمي
إثبات وتوكيد	تهجم كلامي
انفتاح على هشاشة الإنسان نفسه	التهكم والسخرية
العفوية	التلاعب
الثناء على الجهود	النقد
الالتماس	اللوم
العناية الأصيلة	السلبية
المجابهة الشريفة	التجنب
الاعتقاد بكفاية الآخر	فرط الوقاية
اتصال مباشر واضح	الانسحاب
تعبير صادق عن المشاعر	صمت عدائي
ضمان استجابات عطوفة عندما يكون الآخر مهدداً	الإغضاء عن الإيذاء
الاستقلال	الانتكالية
التعويض	تخريب ملكية الغير

عندما تبدأ بإظهار أعمال الشفاء للآخرين، قد لا يكونون
في أماكن آمنة إلى حد كاف يجعلهم قادرين على الثقة أو على
تلقي عنايتك. في كلتا الحالتين عليك أن تثابر: لا تعط لكي
تأخذ (هذه شرطية) وقد يلزم وقت للشخص الآخر الجريح كي
يثق حقاً بحكمتك الجديدة وسلوكك المحب.

آخر خطوة في عملية الشفاء بين الأشخاص، تلقي الضوء على أن العلاقات هي طريق ذات اتجاهين، وأنت أنت أيضاً لك الحق في طلب أعمال شفاء، توجه إلى مناطقك المصابة من أولئك الذين جرحوك. عليك أن تكون حذراً هنا فقد لا يكون هؤلاء الناس قادرين على الاستجابة إلى مطالبك، إذا لبثوا معوقين في دائرة سلوكهم الوقائي. كن واثقاً أيضاً قبل أن تقوم بمبادرتك بأنك تشعر بالأمان في داخل نفسك وأنت شفيت على الأقل إلى حد ما من مناطقك الجريحة. سوف يعطيك مثل هذا الأساس القوة لتبقى منفصلاً إن رُفض طلبك أو أهمل ولم ينصت له. اذكر زبونة ذهبت إلى أمها وأخبرتها كم كانت تشعر بالألم حين كانت تلك الأم لا تبدي حبها لها في الطفولة وأنها ما زالت تتمنى الحصول على عاطفتها. ولسوء الحظ أن أمها لم تكن قد شفيت من جروحها هي نفسها فأجابت: «حسناً إن كنت لم أحبك في الماضي فبهيات أن أبدأ بحبك الآن» ولحسن الحظ أن زبونتي رغم شعورها بالألم والخيبة، لم تهبط في اليأس والغضب ولكن تدبرت أمرها بالحفاظ على احترامها لنفسها وبحنانها وإشفاقها على أمها. وكما أن أعمال الشفاء المطلوبة منك تجاه الآخرين هي غالباً مقابلة لتلك التي سببت الألم كذلك فإن أعمال الشفاء التي قد تطلبها أنت من الآخرين، ستكون متعلقة كثيراً بأعمال وقائية جرحتك. وأياً كانت نتيجة طلبك، فإن الأمر المهم أن تبقى عاقد العزم على مواصلة رحلتك باتجاه تحقيق النفس.

الشفاء العلاجي :

الأمان العلاجي هو أساس الشفاء العلاجي. وفي الواقع يبدأ الشفاء سلفاً عندما يتشرب الزبائن الحب غير المشروط الذي يقدمه المعالج والاحترام الذي يكتنه لهم، مما يسمح لهم بالشعور بالأمان كي يرووا قصصهم ويتحروا واقياتهم ويعرضوا جروحهم الداخلية. وأرى أنه في مستوى معين من القدرة يعرف الزبائن تماماً ما هي مشكلاتهم، ويدركون أن واقياتهم هي أمور حيوية لاستمرار حياتهم العاطفية. والدور الأول للمعالج هو توفير الأمان العلاجي والدعم المتنامي والتشجيع على أعمال الشفاء. ليس المعالج هو خبير مشكلات الزبائن، بل الزبائن أنفسهم هم الخبراء ولكن الزبائن لا يحتاجون القبول غير المشروط من المعالج ودعّمه فقط، بل يحتاجون الاطمئنان إلى معرفة أن المعالج لديه دراية وخبرة في فهم الناس الذين تأذوا بعمق وفي توجيههم نحو أعمال الشفاء الضرورية.

وأمر حيوي أيضاً أن يدرك المعالجون شخصية زبائنهم وتفرد كل زبون في واقياته، وفي الأجزاء الجريحة فيه وفي مصادرها. وتبعاً لذلك تختلف طبيعة الشفاء العلاجي من مريض لآخر. يشعر بعض الزبائن في مستهل العلاج بالأمان في العمل على مستوى جسمي خالص. وآخرون يشعرون بذلك في المستوى السلوكي أو المعرفي بل هناك آخرون جاهزون للعمل بشكل مباشر في مستوى تحت الشعور. والأمر الحاسم أن الطريقة المتبعة لأنهم، ولا مستوى القدرة التي يتم العمل فيها،

إنما المهم أن المعالجين يحتاجون أن يأخذوا تلميحاتهم من زبائنهم، ويراقبوا هل استتب الأمان العلاجي، وتطور بعملية الشفاء الخاصة التي اتبعوها. جميع الأعمال المقترحة والمعتمدة ينبغي أن تحدث، ضمن قرار متبادل. ينبغي أن يكون آمناً للزبائن الإخفاق والتردد والرفض، بل حتى أن يكونوا عدوانيين تجاه اقتراحات الشفاء التي يقدمها المعالج. جميع هذه الاستجابات هي واقيات تستحق الاحترام، وينبغي أن تكون أدلة على لزوم بذل جهد أكبر لإيجاد الأمان العلاجي.

إن رحلة العلاج تمر عبر معالم جوهرية يتوقف بعضها على بعض، ولكنها لا تتبع بالضرورة طرقات متسلسلة. يكون التركيز المبدئي على شفاء الجروح التي طال أمد وقايتها، ثم تتم الحركة باتجاه مستوى نضج أكبر في تلك المناطق الجريحة. تختصر العملية فيما يلي:

رحلة العلاج:

- 1 - قبول غير مشروط واحترامك من المعالج (فهذا يخلق الأمان العلاجي لتبني أعمال الشفاء اللازمة).
- 2 - قبول غير مشروط واحترامك لنفسك (هذا يولد أماناً شخصياً لممارسة أعمال الشفاء).
- 3 - خلق مستوى من الأمان بين الأشخاص، بحيث يوجد على الأقل درجة من الأمان بين الأشخاص في منزلك،

وفي علاقاتك المهمة، وفي مكان عملك، وفي مجتمعك لممارسة أعمال الشفاء، والتحرك نحو نضج أكبر في المناطق المروّعة.

4 - تعيين واقياتك وتقديرها واحترامها والإبقاء عليها ريثما تشعر أنك جاهز للاستغناء بالتدريج عن هذه الابتكارات الموجودة، والتي خدمتك جيداً.

5 - استعمال واقياتك نوافذ على المناطق الجريئة فيك.

6 - تحديد الأعمال الخاصة المطلوبة لشفاء تلك المناطق.

7 - وبعد الشفاء تحديد الأعمال اللازمة لمساعدتك على النضج في مواطنك الجريئة.

8 - التقييم المستمر للعملية العلاجية.

9 - تنمية التفهم والحنان نحو أولئك الناس الذين آذوك وأهملوك.

10 - توديع المعالج عندما تشعر بنفسك أنك جاهز لاستكمال رحلة حياتك مستقلاً (أو عندما لا تكون راضياً).

11 - الحرية والأمان في أن تكون قادراً على العودة إلى المعالج في أي وقت في المستقبل تحتاج فيه إلى مساعدة إضافية.

إن مدة الرحلة وتواتر المقابلات العلاجية، وطبيعة أعمال الشفاء والنضج، تتفاوت بين زبون وآخر. وعمق واتساع واقياتك

وتجارب الأذى والجرح التي عشتها، يكون لها تأثير كبير جداً في طبيعة ومدة طريق الشفاء وفي نماء أكثر. إن كفاءة المعالج في إظهار حب غير مشروط، ومدى رحلة شفاء المعالج نفسه، يؤثران أيضاً في رحلة علاجك أنت.

حصريات مجلة الابتسامة
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb

الفصل الحادي عشر

قصص الشفاء والسير قدماً

الأمان ورواية قصتك :

لكل إنسان قصة. وفي مهنتي عالماً نفسياً سريرياً، وجدت في قصص الزبائن جوهر صراعهم. قصصهم كانت خرائط لجميع تجاربهم العاطفية والاجتماعية والجنسية والتربوية والسياسية والجسمية والوظيفية والروحية التي أوصلتهم إلى المكان المضطرب الذي يعيشون فيه الآن. ولا يمكن تقديم المساعدة الحقيقية الدائمة، إلا بعد أن تتكشف القصة كاملة.

لن يكشف الناس قصصهم لعقولهم الشعورية، ولا للآخرين من (قرناء وأصدقاء ومعالجين) إلا حين يشعرون بالأمان. فإحداث الأمان، هو أهم واجب أمام المعالج. ويحدث الأمان بالأمور التالية :

- قبول وحب غير مشروط.
- التقمص العاطفي (الاعتناق).

- أصالة مطلقة .
- دنو دون إدانة .
- حنان وإشفاق .
- اهتمام فعال بالتحديات التي تواجه الزبون .
- كفاية المعالج في الاتصال الكلامي وغير الكلامي بجميع ما ذكر .

يستطيع أيضاً توفير الأمان للآخرين، القرناء والأصدقاء والمعلمين والزملاء ورفاق العمل وذلك بالتزامهم بالسلوكيات المذكورة. من أجل نمو صحي وناضج لا يوجد أقوى من علاقة غير مشروطة بين الأبوين والولد. وتأتي في الدرجة الثانية من القوة علاقة الزوجين، فالقرينان يستطيعان أن يوفرأ أطيب الحب والاحترام والاهتمام والتمجيد كل للآخر. وهذا يخلق الأمان فيستطيع كلاهما أن يكشفأ عن قصتهما، ويبدأ بالتعلم والنمو، مخلفين وراءهما صراعات الماضي التي لم تحل. وثالث علاقة قوية هي تلك التي بين الزبون والمعالج. وإذا كان على الآباء والقرناء والمعالجين أن يوفرأ الأمان الضروري من أجل رواية القصص، فينبغي أن يكونأ هم أنفسهم قد نمّأ في داخلهم الأمان الشخصي والاطمئنان. وهذا هو السبب، في أن من الضروري لأولئك الذين يسعون إلى مد يد المساعدة، أن يكونأ قد كشفأ عن قصصهم، وعلى الأقل أنهم على طريق الشفاء من جروحهم التي عانوها. إن الأمان الشخصي والاطمئنان ليسا ظاهرة شائعة، وهذا يفسر لم نعيش في أسرة

ومدرسة وثقافات اجتماعية غير آمنة عاطفياً.

يتطلب الأمر صبراً لخلق الأمان من أجل الآخر. عندما تعيش في عالم يخفض من شأنك في كثير من الأحيان، تتعلم وقائياً أن تكون مرتاباً لا تثق. وبضعة تعابير بسيطة من احترام غير مشروط، لن تغريك بالخروج من مكانك الدفاعي. لقد وجدت بين زبائني من عانوا إهمالاً عظيماً، استغرقوا في المعالجة سنة أو سنتين قبل أن يغير اتجاههم تقدم مفاجئ. وعندما يحدث هذا . عندما يتشرب زبون مؤقتاً حبي واحترامي له . أعرف أن هذه بداية الأمان، وأن أشد العناصر خفاءً في قصة الزبون قد تبدأ الآن بالظهور.

القصص التي سوف تقرأها فيما يلي، غيرت تفاصيلها حماية لثقة زبائني واثمانهم لها عندي، ولكن الحقيقة الجوهرية في كل قصة ما زالت موجودة. كل قصة تصف حال الشخص حين كان طفلاً وفقد الثقة بأبويه وبالأخرين وبالعالم، ورسم وخطط مدى، أو نطاقاً لاستجاباته الوقائية في مختلف مستويات التوظيف، وتطورت هذه الاستجابات لكي تنقص تجارب رفض أخرى. وقد أوجزت أيضاً رحلات الشفاء المعتمدة.

القصص:

لكل شخص قصة مختلفة، ورحلة الشفاء المعتمدة تتوقف على طبيعة تلك القصة. ورغم التسليم بتفرد كل شخص، فإن القصص الآتية تغطي مجموعة تجارب يمكن أن تجد بين

عناصرها بعض التماثل. لكل زبون قصة مختلفة وفريدة ولذلك كل زبون يحتاج إلى علاج مختلف.

قصة لين:

لين في الثلاثين من عمرها، جذابة جداً، صاحبة مهنة، جاءت مبدئياً تعرض مشاكلها في أنها لا تستطيع أن تواجه مسؤوليات ترفيعها الوظيفي الحديث. كانت عازبة لم يكن لها أية علاقات إلا أكثرها سطحية مع الرجال، وكذلك لم يكن لها أية علاقات حميمة مع النساء. كان عملها يسيطر على حياتها ومركزها التنفيذي بالنسبة لعمرها يشف عن تكريس نفسها للعمل. لم تكن تخالط الآخرين اجتماعياً، ولم يكن لها أي اهتمامات أو هوايات خارج العمل. تعيش بمفردها في طابق من غرفة نوم واحدة. وتسافر كل عطلة أسبوعية إلى بيتها مع أن بيتها كان يبعد 200 ميل تقريباً.

كانت الواقيات التي تكشفت أثناء أول جلسة لنا:

الكرب والمرض

□ آلام في البطن

□ غثيان

□ تعب

□ ارتجاف في اليدين

الشعور

المشاعر

- خوف من الإخفاق
- قلق حول المستقبل
- فزع من النزاع
- قلق في مواقف العمل / الاجتماعي
- خوف من وجوه السلطة
- قلق في الأداء

الأفكار

- تشخيص ما يقوله عنها الناس
- العيش في المستقبل
- العيش في الماضي
- القلق من المسؤوليات
- القلق من كيفية نظر الآخرين إليها
- تبريرات حول عدم إنشاءها علاقات: (مثلاً «العمل يأخذ وقتي» أو «أنا متعبة جداً في بذلي مجهوداً» لمقابلة الناس)
- صورة ضعيفة عن النفس

الأعمال

- بذل مجهود مفرط لإسعاد الآخرين
- حب الكمال

- تجنب اتخاذ مخاطرة اجتماعية
- الإفراط في العمل
- التوحد
- الاعتماد على الأهل

الكلمات

- غير جازمة
- «كبح» المشاكل

السابق للشعور

المشاعر

- عدم الاطمئنان
- نقص الثقة بالنفس

المواقف

- «ينبغي أن أكون كاملة مثالية»
- «ينبغي أن أتجنب النزاع»
- «لا أحد يجدني جذابة»
- «الرجال لا يمكن إرضائهم»

تحت الشعور

- تراجع إلى سن الطفولة
- خوف الهجر

الجروح التي كانت أساساً للواقيات وأصبحت الآن ظاهرة هي:

- شعور بأنها لم تكن محبوبة من كلا والديها.
- شعور بأن عليها أن تثبت ذاتها من خلال دراستها الأكاديمية ومن خلال مهنتها.
- شعور بأن والدها كان مصدراً ضخماً للتهديد.
- شعور بأنها مهما فعلت لن تستطيع أن ترضي أمها.
- شعور بأنها لم تكن جديرة بالحب وأنها غير جذابة وغير كفئه.
- شعور بأن النزاع (من توبيخ وصراخ أو صمت عدائي) مصدر كبير للتهديد.

كانت علاقاتها بأبويها وفيما بينهما، سيوفاً مسطرة قطعت صميم وجودها. كان أبوها يستحوذ عليه عمله، ولم يكن يهتم بلين عندما كانت طفلة، وكان أي اتصال به يتصف بالنزق والحدة والانصراف والنرجسية (حب الذات)، لم يكن قادراً على إظهار أية عاطفة، ولم يكن داعماً ولا مؤيداً ولا مشجعاً. وكان هناك شجار متعدد بينه وبين أمها يتضمن صراخاً وعبوساً وانسحاباً من جهته. كانت لين تكره هذا الشجار وكانت تهرب وتختبئ في غرفة النوم. وكانت أمها دائماً هي التي «تقنعه بالعودة ثانية» كل شيء كان يدور في محور تهدئة الأب من «أجل السلام».

لم تكن والددة لين قادرة على التعبير عن عاطفة، وكان عندها آمال غير واقعية معقودة على لين (وعلى نفسها). كانت لين تخاف وهي ترى أمها تعمل جاهدة بلا كلل. وكانت لين تقوم بكل ما في وسعها كي ترضي أبويها . فتكون طفلة ماهرة محبة وجيدة الأداء في المدرسة. واستمرت دورة إرضاء والديها هذه إلى حد إهمال فادح لنفسها حتى الوقت الذي جاءت فيه تطلب المساعدة. كان الذهاب إلى المنزل كل عطلة أسبوعية محاولة مستمرة لكسب الحب والاحترام اللذين تتوق إليهما كثيراً. وهذا الاتكال المستمر على أهلها يقيها من أي خطر في إنشاء علاقات مع الآخرين .

بعد أن قدمت لين هذا التاريخ الجريح الذي يفتقر إلى الحب، اتضح أن صنف الواقيات عندها ذو مغزى. كان مستوى قدرة اللاشعور لديها فعال لمصلحتها. بمعنى أنه مع رفضها الرئيسي للنزاع المركز على أبيها (وعلى جميع الرجال الآخرين) كانت تعمل في مؤسسة كبيرة هي فيها العضو النسائي الوحيد. وهذا الوضع وفر لها حالة مثالية لتحل مشاعرها بعدم جدارة الرجال بالحب .

وكانت الخطوة الجوهرية الأولى لمساعدة لين . كما هو الحال بالنسبة لبقية الزبائن . إنشاء علاقة حب غير مشروطة معها لإظهار التقمص العاطفي (الاعتناق)، والحنان نحو جروحها العميقة، ولينقل إليها إحساس الرهبة مما عانتها وكيف تدبرت أمرها لتقي نفسها من تجريح آخر، مدى سنين حياتها الماضية

وحتى تلك اللحظة. وتشربت لين احترامها لها واهتمامها بها وزودها الأمان العلاجي بأسس أعمال الشفاء التالية:

- إحداث حب غير مشروط، وقبول واحترام وتقدير لنفسها.
- تنمية استقلال عن أبويها وعن وجوه السلطة، بحيث لم يعودوا هم المحددين لصلاحها وقيمتها.
- الانفصال عن التوحد الفريد مع عملها وأدائها الأكاديمي، بحيث لا يعود النجاح والإخفاق شرطين لشعورها بأنها «جيدة» أو «سيئة».

□ تنمية مهارات حل - النزاع وتحجير القلب إزاء الأصوات العالية والغاضبة، بحيث تتدبر أمرها لتبقى ممتلئة نفسها امتلاك البالغين الراشدين عندما تلاقي السلوكيات العدوانية الوقائية عند الآخرين، وهو تعهد لإعطاء صوت أكبر لمشاعرها وحاجاتها.

- رفع تقديرها واحترامها لنفسها، بحيث يكون عندها إحساس عاطفي عميق بسحرها وجمالها وكفايتها التي لا حدود لها.
- عندما تشعر بالأمان الشخصي تبني التحديات للوصول إلى الآخرين من أجل الحب والدعم والصدقة، مع أولئك الأفراد الذين تشعر معهم أنها في آمن حال.

□ تنمية تفهم وحنان نحو أبويها (والآخرين البالغين المهمين) الذين تصرفوا وقائياً من خلال مناطق جروحهم.

- تدبر الوقت لقضاء جميع رغباتها بحيث يبدأ بالتطور لديها أسلوب حياة صحي متوازن.

□ اعتماد حمية صحية واسترخاء وتمارين رياضية وراحة ووقت فراغ.

دخلت أعمال الشفاء هذه بالتدريج إلى حياة لين. وقد استغرق الأمر سنة، بمعدل زيارة كل أسبوعين لترسيخ الشفاء في مواطنها الجريحة ولكي تسير قدماً نحو تحديات جديدة تدفع بها أكثر في طريق النضج.

قصة مارك:

مارك شاب في الثانية والعشرين من عمره، عازب أرسل إلي كملاذ أخير. وقد عاينه قبلاً طبيب نفسي وعالم نفسي سريري آخر ومستشار ناصح ومداو بالأعشاب. كان يبدي سلوكاً متوهماً وتنتابه هجمات ذعر واكتئاب. انسحب من الصف الثالث في الكلية قبل عام من زيارته لي، والتصق بالمنزل لم يعد يغادره منذ ذلك الوقت. كان يخشى الإخفاق، وأثناء سني دراسته في المدرسة كان يعاني ذعراً وقت الامتحان. وقد تعلم أن «يخفي كل أمر في نفسه». عانى من مرض حاد بالأكزيما، مما سبب له مصدر إرباك، وزاد من وحدته الاجتماعية. مال إلى تناول الطعام بمتعة، وسبب هذا زيادة كبيرة في وزنه.

الواقيات المبتكرة التي استعملها هي ما يلي:

الكرب والمرض

□ الأكزيما

- الأرق
- تشنج العضلات المزمن
- ارتجاع الجسم
- زيادة الوزن

الشعور

المشاعر

- الخوف من الإخفاق
- الخوف من العقاب

الأفكار

- القلق من الامتحانات
- أفكار كره لمظهره الجسمي
- قلق من رد فعل أبويه تجاه إخفاقه
- تشخيص ما يقوله الآخرون عنه (أو تشربه)
- قلق مما يقوله الآخرون عنه
- الاعتقاد بأن الناس لا يرون فيه «الشر»

الأعمال

- يدخل السرور على والديه طيلة الوقت
- يفرط في الطعام
- انسحب من الكلية
- بقي ملتصقاً بالمنزل

□ يبقى في السرير ساعات طويلة كل يوم

الكلمات

□ «أنا مخفق»

□ «لن تتغير الأمور أبداً»

□ «لقد خذلت أبوي»

□ «يفكر الناس حولي أفكاراً سيئة»

□ «أنا شرير»

□ «تمتلكني قوى شريرة»

السابق للشعور

المشاعر

□ عدم اطمئنان مزمن

□ نقص الثقة بالنفس

□ الشعور بعدم القيمة

المواقف

□ «ينبغي علي دائماً أن أدخل السرور على أبوي»

□ «يجب أن أكون كفؤاً بشكل كامل في كل ما أفعل»

□ «أستحق أن أعاقب عندما أخطئ»

□ «ينبغي ألا أظهر هشاشتي أمام الآخرين»

تحت الشعور

□ خوف الهجر

□ كبت بعض التجارب العنيفة

أرجعتُ خوف مارك من العقاب، وخوفه من الإخفاق، إلى تكرار استعمال أبيه الشدة والعنف معه من أجل أداء كامل لمسؤولياته المفروضة عليه. يتذكر مارك أن أباه «ضربه كثيراً». «كان أبي يتوقع الكثير منا، ولم أكن أجروُ إلا الصعود إلى توقعاته»، كذلك لم يكن يجروُ على إبداء مشاعر الضيق لديه. فتعلم بمهارة: «أخفي كل شيء في نفسي». ومع أن أمه لم تكن تعاقبه جسدياً، ولكنها كانت تتوقع منه الكثير، وكانت تفخر بنجاحه الأكاديمي. كان في السادسة من عمره، عندما قالت له أمه «إذا أخفقت فأنت لا شيء»، كان حب أمه مشروطاً بأن يكون «الأول في صفه»، وإلا لم تكن تظهر له أية عاطفة عفوية أو أي دفء وحماسة.

كان ضرب والده الجسدي جروحاً عميقة في احترامه لنفسه. وتجارب الهجر تلك كانت تتفاقم بموقف أمه التي لم تكن تدافع عنه أمام غضب والده والتي كانت تستعمل الحب سلاحاً تشخه به، كي يعمل وفق توقعاتها غير الواقعية. تدبر أمره في سني المدرسة الابتدائية والثانوية، بأن يدرس الساعات الطوال ليبقى موافقاً لتوقعاتهما. بسبب هذا السلوك التعويضي فاته النمو العاطفي الاجتماعي والجسمي. لم يعقد صداقات وتجنب المناسبات

الاجتماعية، ولم يمارس أية رياضة في سني المدرسة، وعندما عاش بعيداً عن المنزل بعد أن التحق بالجامعة، أصبح مشلول الحركة مع الخوف من الرسوب في الامتحان وانسحب وقائياً إلى اكتئاب عميق وإلى عالم توهمي.

احتاج مارك أن يخترع واقيات قوية بسبب تجريح كلا والديه. وكانت واقياته المبكرة: التعويض (جهود جبارة في التعلم والدراسة) والخوف من الإخفاق والعقاب وإخماد وقمع مشاعره. لقد عمل بجد ومهارة حتى قبل سني المدرسة، وذلك لأنه «مع الجهد الضخم لا يمكن أن يحصل إخفاق، وإذا لم يحصل إخفاق لا يوجد عقاب ولا سحب الاحترام». وقد خمن بدهاء، أنه لا يوجد إظهار لمشاعر داهمة ناجمة عن تجارب هجر قليلة. ولكن في الجامعة أصابه خوف تحت الشعور من أن استراتيجية العمل المفرط التي يتبعها لن تحميه من الإخفاق بعد الآن، ولذلك لجأ بمهارة إلى الواقي المقابل وهو التجنب. «الانسحاب» من الكلية. وكان اكتئابه ومرض الأكزيما عنده وارتجاف جسمه وتشنج عضلاته، تقوي استراتيجية تجنبه الوقائي. وكانت أفكاره وأعماله وكلماته الوقائية جميعها تقوي أيضاً حالة «انسحابه» من الكلية. ومن الواضح أن الواقيات السابقة للشعور (المشاعر والمواقف كليهما) تطورت مبكراً وبشكل متواصل لتقود شعوره وسلوكه الجسمي الوقائي. وتحت الشعور كان رعبه من الهجر والعنف الجسدي مصدراً لإظهاره السلوكيات الوقائية كلها، وهي السلوكيات التي كانت محاولات

ضرورية لمنع المعاناة ثانية من الحوادث الجارحة. كانت الجروح الكامنة تحت الواقيات عند مارك هي:

- رفض والده له.
- رفض أمه له.
- كبت رفاهية العيش والمشاعر الملحة على وجه الخصوص.
- شعوره بأن قيمته تعتمد كلية على كونه «جيداً وشاطرأً والأول في صفه».
- لا إحساس بصلاحه وقيمه وكفايته.
- اليأس من كسب حب غير مشروط من والديه.
- شعور بأنه يجب أن يتجنب الإخفاق بأي ثمن.

وقد استأذنت مارك أن أشرك والديه في العلاج، وبذلك يمكنهما أن يوفرا أماناً بين الأشخاص، ودعمأً يحتاجه مارك منهما كي ينطلق في رحلته للشفاء، ويسير قدماً إلى منتجعات أغنى للحياة. وكنت آمل عندما كان والدا مارك يكشفان قصصهما أن يؤدي ذلك إلى إدراكهما بأنهما يحتاجان الشفاء هما أيضاً. كان أبواه متعاونين إلى أبعد حد. وفي الحقيقة اكتشفا أيضاً واقياتهما وجروحهما الدفينة والأعمال المطلوبة، كي يحلّوا عقدة هذه الآلام. وقبل العمل بشكل علاجي مع ثلاثتهم، أمضيت وقتاً في البداية، أعمّر الدفء والحب غير المشروط، وعلاقة من المزاح والفكاهة مع مارك. وقد جعلت هذه العلاقة الجو أكثر أماناً بالنسبة له، ليستطيع مواجهة أبويه في جلسات

العلاج معهما. وأكثر ما كان واضحاً في مساعدة تلك الأسرة، هو أن كل فرد منهم عانى رفضاً كبيراً عندما كان طفلاً، وكل واحد منهم يحتاج أن يرمم تلك المناطق الجريحة.

تتضمن رحلة الشفاء الأمور الآتية:

- حب وقبول لكل منهم.
 - دعم وتشجيع مني لكل منهم كي يظهروا الدفء والعاطفة والاهتمام كل منهم للآخر.
 - حذف كل تهديد جسدي أو عاطفي لاحترام مارك لنفسه (بدا على الوالدين حزن كبير عندما انكشف لهما آثار سلوكهما على مارك).
 - إظهار كل منهم للآخر الحنان والتفهم للسلوكيات الوقائية التي وقفت حجر عثرة أمام سعادة تلك الأسرة.
 - تنمية احترام النفس عند كل منهم، بأن يصبحوا أكثر حباً لأنفسهم، ومستقلين كل منهم عن الآخر.
 - قدمْتُ لهم نموذجاً في التعبير عن المشاعر، وشجعتهم على التعبير بشكل مماثل عن مشاعرهم، وحاجات كل منهم تجاه الآخر.
 - إدراك أن قيمة مارك (وقيمة أبويه)، ينبغي أن تكون مستقلة عن الأداء الأكاديمي وغيره.
 - إنشاء استجابات منفتحة تجاه الإخفاق.
 - خلق مناسبات اجتماعية لإنقااص عزلة مارك الاجتماعية.
- وبفضل الحث القوي من أبوي مارك، كانت الرحلة مرحلة

ممتعة إلى حد بعيد، وحافظت على زخمها العطوف حتى الوقت الذي آن فيه وداعهم لي بعد ثمانية عشر شهراً من اتصال كان يتم مرة كل أسبوعين. عاد مارك إلى الجامعة وأكمل دراسته.

قصة سوزان:

عندما جاءت سوزان أول مرة لطلب المساعدة، كانت فتاة عازبة في الخامسة والعشرين من عمرها، نحيفة إلى حد الهزال. تعمل سكرتيرة في شركة صغيرة، حيث كانت تميل إلى العمل ساعات طويلة جاهدة أن تجعل كل شيء صحيحاً وكاملاً. بدأت مشكلة الأكل عندها منذ كانت في التاسعة من عمرها، ورغم أنها أدخلت عدة مرات إلى المستشفى لم يطرأ أي تغيير مدى سنين على إصابتها بالقَمَه (أنوركسيا)، والنهم الشره المرضي (بوليميا). وكانت مصابة أيضاً بأعراض الأمعاء الهیوجة. كانت تعيش وحيدة، ونادراً ما تذهب لزيارة أبويها اللذين كانا يعيشان على بعد خمسة أميال منها. كان لها أخ واحد، ولكنها كانت تصر على عدم الاتصال به. ولم يكن لها أصدقاء، ولم تكن تحرص على إنشاء علاقات مع الرجال. كانت مشكلة أكلها تسيطر على حياتها. كانت تزن تماماً مقدار الطعام الذي تناولته، وإذا أفرطت في الطعام، وهذا ما كانت تفعله أحياناً، قاءته. وكانت تزن نفسها بكثرة وتصاب بالذعر إذا زاد وزنها، مع أن وزنها كان أقل من ستة أحجار. (الحجر وحدة وزن إنكليزية

تعاادل 14 باوند). كانت تجد زيادة الوزن بشاعة وسمناً. كانت تخشى أي موقف يجب أن تتناول فيه الطعام مع الآخرين. وإذا كان لا بد من ذلك كانت تجد عذراً وتترك المائدة، وتذهب إلى الحمام وتتقيأ كل طعام تناولته. وكانت أيضاً تلزم نفسها بغسل اليدين، وكان بيتها غاية في النظافة.

تلخص الواقيات التي كانت سوزان تستعملها فيما يلي:

الكرب والمرض

- القمه
- الشره المرضي
- انخفاض الوزن
- أعراض الأمعاء الهیوجة
- الاعتماد على الأدوية (أدوية ضد الاكتئاب وأدوية مهدئة)

الشعور

المشاعر

- الشعور بالذنب
- الاكتئاب
- التوحد
- كره النفس

الأفكار / الكلمات

- «جسمي مقرف»

- «ينبغي أن أكون نحيفة»
- «يجب ألا أتناول الحلوى»
- «لا أعرف كيف يتحملني الناس»
- «يخفض الناس من شأنك دائماً»
- «لا أستطيع أن أتصور نفسي متزوجة أبداً»
- «يجب أن أبقى نفسي وكل شيء في غاية النظافة»
- «أحب أن أصنع الأمور بشكل كامل»
- «أخاف دائماً من الذهاب إلى العمل»

الأعمال

- كانت تعمل الساعات الطوال
- تعتمد معايير غير واقعية وتتطلب الكمال
- تتبع حمية شديدة قاسية
- تراقب وزنها كثيراً
- تفرط في تناول الطعام أحياناً
- تتقيأ الطعام إذا أفرطت في تناوله
- تحاول دائماً أن تدخل السرور على الآخرين
- تتجنب النزعات الاجتماعية
- تبقى بيتها في غاية النظافة
- إدمان غسل يديها إدماناً لا يقاوم
- تصر على عدم الاتصال بأبويها وبأخيها

السابق للشعور

المشاعر

- الخوف من الألفة الحميمة
- غضب نحو أمها وأخيها
- عدم اطمئنان غامر
- الشعور بالبغض تجاه أبيها
- لا مشاعر جيدة تجاه نفسها

المواقف

- «يجب أن أدخل السرور على الآخرين دائماً»
- «لا ينبغي أن أضايق الآخرين»
- «يجب ألا أكشف أبداً عما أشعر»
- «يجب أن أكون كفؤة بشكل كامل في كل شيء أقوم به»

تحت الشعور

- كبت تجربة إيذاء جنسي
- الذعر من أن تُجرَح
- الذعر من علاقات جنسية مغايرة
- الخوف من الهجر العاطفي

كما هي الحال عندنا جميعاً، كانت أسباب مشاكل سوزان تكمن، في نماذج العلاقات التي عايشتها في أسرتها الأصلية. كانت الطفل الأول في الأسرة، وأظهرت بها أمها بعض العناية،

إلى أن ولد أخوها بعد سنتين. حينئذٍ حولت أمها كل عاطفتها وحمایتها إلى ابنها. وظلت دورة عدم العناية، وغياب العاطفة نحو سوزان والحماية المفرطة لأخيها، مستمرتين حتى غادرت البيت وهي في الثامنة عشرة من عمرها. كان أبوها بارداً صامتاً سلبياً. آذاها أبوها جنسياً عندما كانت في الخامسة، وتوقف عن ذلك عندما أصيبت بحالة «القمة» العصبي وكانت في التاسعة من عمرها. حماها «القمة» من أذى جنسي آخر وظل يحميها وهي في سن البلوغ. كان خوفها من أن يؤذيها الرجال الآخرون كما فعل والدها وقاية حكيمة لها. وكانت مشكلة أكلها استعارة (في القدرة اللاشعورية) لجوع الحب الذي عانت فيه أسرتها، وما زالت تعانيه في حياتها بعد أن كبرت. وكان عدم قدرتها على تحمل الطعام (إذ كانت شرهة) استعارة أخرى لعدم قدرتها على تشرب أية رعاية، خوفاً من أنها قد تنتزع منها ثانية، كما انتزع حب أمها منها عندما كانت في الثانية من العمر. إدمانها على غسل يديها واستحواذ النظافة (هذا بدأ وهي في الخامسة من عمرها) كانت رموزاً لا شعورية على حاجتها إلى التخلص من القرف والغثيان والاشمئزاز من مني أبيها، ومشاعرها بأن جسمها «سيء» و «قذر». كان يحميها الوقت والطاقة المستنفدان في قضاء أعمالها التي تلزم نفسها بها، من أن تتصل بجروحها المكبوتة في الهجر الجنسي والعاطفي، وكانت الأعراض الحادة للأمعاء الهیوجة، توفر لها بعض التحرر من غضبها المكبوت بعمق، لأن كلا أبويها هجراها، وهذه الأعراض قوّت أيضاً

تجنبها للتحديات الاجتماعية. وكان يمنحها اعتمادها على الأدوية، تخديراً آخر للألم العميق في داخلها. وفي الحقيقة إذا تفحصت بعناية كل من هذه الواقيات التي لجأت إليها سوزان بحكمة، استطعت أن ترى كيف يعمل كل واق بمهارة، ليبعد أي احتمال لتجربة الرفض العاطفي، والأذى الجنسي مرة ثانية. وريثما أظهرت تلك الجروح المبكرة بعض علامات الشفاء، لم يكن باستطاعتي أن أميل إلى تشجيع سوزان على التخلي عن واقياتها القوية.

كان الشفاء والسير قدماً رحلة علاجية طويلة وبالضرورة بطيئة. كانت سوزان قد فقدت كل ثقة بالرجال والنساء على السواء وذلك راجع إلى إهمال ارتكبه كل من أبويها. لقد استغرقت الرحلة أكثر من عام بجلسات أسبوعية، إلى أن تم تقدم مفاجئ، عندما بدأت تثق بحبي لها ولطفي وعنايتي بها. من هذا الأساس في الأمان العلاجي، ساعدتها كي تنمي أماناً شخصياً من خلال إنشاء علاقة حب دائمة وفعالة مع نفسها، وهذا تضمن جميع العناصر لعلاقة غير مشروطة بين ولد / أبوين تلك العلاقة لم يكن لدى سوزان أدنى حس بها. وإذا نمت عناية سوزان وتعزيزها، لنفسها فقد أصبحت جاهزة للسير قدماً نحو شفاء جروحها، التي سببها الإيذاء العاطفي والجنسي من أبيها ورفض أمها لها.

استغرق استرداد جسمها صلاحه وجماله وشهوته وقتاً طويلاً، وهذا ليس غريباً، إذ أنها جاءت من مكان شاهدت فيه

جسمها وأنوثتها (جنسها) على نحو يجلب القرف والاشمئزاز. ساعدتها أن تبدأ باحتضان وتغذية الطفلة، التي أوديت جنسياً داخلها وأن تدرك أنها ضحية بريئة لمشاكل أبيها العاطفية الجنسية العميقة. يميل الأطفال، الذين يقع عليهم أذى جنسي، إلى لوم أنفسهم، وذلك كوقاية ضد الغضب المحتمل من الكبار الذين آذوهم. وقد ساعدت سوزان أيضاً كي تتحرر من الغضب المكبوت الذي تشعر به نحو والدها، ولكن على نحو لا يضرها ولا يضر أباه. لقد وصلت بالتدريج إلى موقف باتت فيه قادرة على مجابهة أبيها، ولكنها رأت رغم كون سلوكه المؤذي مسؤولاً عن جروحها العاطفية العميقة، فإن أباه نفسه كان ضحية للأذى في طفولته. ومع ذلك كان علينا أن نطمئن أنه ليس من شخص آخر وقع عليه خطر ذلك الأب. تقربت سوزان من أمها لتذكر لها كم ألمها أن تتركها في الطفولة وتحول كل عاطفتها نحو ابنها، ولكن للأسف لم تكن الأم قادرة على الاستجابة بحب لانفتاح سوزان. ومع ذلك كانت سوزان في تلك المرحلة مالكة لنفسها تماماً، وكانت قادرة أن تبقى منفصلة عن استجابة أمها الحيادية. وشعرت سوزان بالإشفاق على أمها، ولكنها أدركت أن علاقتها بأبويها ليست بالمكان الآمن. وأدركت أنها بحاجة لوجود أمان بين الأشخاص في علاقات أخرى. الآن أصبح لها بعض الأصدقاء المخلصين من الجنسين، ولكنها ما تزال تشعر بالعصبية إذا فكرت أن تقيم علاقة جنسية مغايرة دائمة. على أية حال أنشأت علاقة مع رجل

ومن المرجح أن تنتهي تلك العلاقة إلى مخاطرة الزواج، وتحررت من تناول الأدوية، ولم يعد هناك وجود لسلوكياتها الملزمة الاستحواذية. وزنها ضمن الحد الطبيعي، وهي تتبع حمية مغذية.

قصة جون:

جون رجل أعمال في منتصف الثلاثينيات من عمره، متزوج وله ولدان، حوِّله طبيب العائلة إلي بسبب آلام حادة في رأسه وارتفاع في ضغط الدم. بينت الفحوصات الطبية أنه لا أساس عضوياً لأعراضه الجسمية. ورغم هذا ساءت الأعراض بعد الفحوصات الطبية، وكان السبب أنه كان قلقاً إلى أبعد حد يظن أن معه ورماً في الدماغ لم يتحروه. كان جون يشكو أيضاً من «تعب استثنائي»، ومن الاستيقاظ في وقت مبكر جداً. وهناك أعراض جسمية أخرى تتضمن الغثيان، وعدم القدرة على الاسترخاء. ورغم التعب كان ينهض يومياً (حتى في أيام العطل) في السادسة صباحاً، ويكون في عمله في السابعة، ونادراً ما يعود إلى المنزل قبل الثامنة أو التاسعة مساءً. كان زواجه يعاني ضغطاً، بسبب طول ساعات عمله، وكان هو يشكو عدم مشاهدة نمو ولديه. وكانت الاستراتيجيات الوقائية التي يستعملها بانتظام كما يلي:

الكرب والمرض

□ صداع التوتر

- ارتفاع ضغط الدم
- غثيان عند الصباح الباكر
- تعب مزمن
- زيادة في الوزن
- أرق

الشعور

المشاعر

- سلوك قلق
- توتر
- طموح عال
- التوحد أو العزلة

الأفكار

- شغل البال بمسؤوليات العمل
- العيش في المستقبل

الأعمال

- إفراط في العمل
- إفراط في تناول الطعام
- تحمل مسؤوليات عديدة في العمل
- صباحاً استيقاظ مبكر
- تجنب القرب الجسدي / العاطفي

□ اعتصام بهدوء باسم

الكلمات

□ عدم استطاعة قول «لا»

□ كبح المشاعر

□ التبرير بأن العمل يتطلب كل وقته

السابق للشعور

المشاعر

□ الاعتماد على الآخرين في التأييد والاستحسان

□ عدم الاطمئنان

□ الشعور بتهديد الإخفاق

□ الخوف من النزاع

المواقف

□ «كل شخص يجب أن يحبني»

□ «يجب أن أكون كفوؤاً في كل أمر أقوم به بشكل كامل»

□ «الاعتماد على الآخرين أمر أساسي للحياة»

□ «الناس الذين يبدون هشاشة هم أناس ضعاف»

تحت الشعور

□ الخوف من الهجر

□ الخوف من النزاع

المناطق الجريحة التي سببت واقيات جون هي :

- معاناة أنه لا يحب نفسه .
- تجربة أن أدائه في الدراسة الأكاديمية وفي العمل ، وحده يكسبه الثناء وبعض الظهور في الأسرة .
- تجربة أن التعبير عن الهشاشة ، لا تكسبه إلا عدم الاستحسان .
- تجربة أن إظهار العاطفة ، لا يستحق إلا الهزاء والسخرية .

قصة جون نموذجية جداً في العديد من الأسر. كانت أمه معلمة، وعندها طموحات عالية لجميع أولادها. كان عليهم أن يكونوا «الأوائل في الصف»، لكي يحصلوا على استحسانها. كانت تجهد نفسها إلى أقصى حد لتصل إلى الكمال. كل شيء في المنزل كان في مكانه الصحيح (ما عدا الحب الذي انزاح من مكانه). كان والد جون مزارعاً يعمل الساعات الطوال، ولم يكن يُسمح له بارتكاب الأخطاء. كان قاسياً ونقّاداً كلما ذهب جون ليساعده في المزرعة. تعلم جون بسرعة أن يتوافق مع طرق أبيه في عمل الأشياء بشكل كامل. وتعلم أيضاً أن ينقص تجارب رفض أمه له بالدراسة المكثفة، وبالانكباب على عمله المدرسي. كان بيتاً لا يجرؤ فيه أحد أن يستمتع أو يأخذ وقتاً للراحة، كان الإلحاح فيه على العمل والعمل والعمل وعلى نشدان الكمال.

وأي من الأبوين لم يقدر على إظهار عاطفة عفوية، أو دفء حنان. كانا لوأمين نقّادين محرّضين، وعلى العموم مستاءين ولا يتسامحان مع أي تقصير عن معايير غير واقعية للسلوك

المفروض. ونشأ خوف جون بسبب الشجار الذي كان يتواتر حدوثه بين أبويه. كان يبذل كل جهده ليصلح بينهما.

تضمنت رحلة شفاء جون الخطوات التالية:

- أسست معه علاقة غير مشروطة (وَقَر هذا أماناً علاجياً وسماحاً له أن يكون هشاً، وأعطاه عفواً في ارتكاب أخطاء).
- إيجاد قبول غير مشروط بينه وبين نفسه (وَقَر هذا الأمان الشخصي لجون، كي ينفصل عن سلوك أبويه المشروط إلى أقصى حد).
- فصل إحساسه بقيمته (الشخصية) عن العمل والأداء الرفيع.
- تطوير أسلوب متوازن في الحياة بشكل يؤمن وقتاً ووسائل تلبي حاجاته الشخصية والروحية، وحاجاته بين الأشخاص.
- التدريب بطرق الاسترخاء على إنقاص ضغط الدم وصداع التوتر وفرط تناول الطعام.
- تنمية استقلاله بسلوكه عن أحكام أبويه والآخرين.
- الاتجاه نحو أن يكون قادراً أن يعين ويقدر ويحترم، وعند الضرورة يعبر بصراحة عن جميع مشاعره وخاصة تلك التي تظهر هشاشته.
- تنمية قبوله الأخطاء والإخفاقات، على أنها مناسبات للتعلم وليست فرصاً للنقد.

استرد جون عافيته تماماً، وتم شفاء جروحه العاطفية، وتحرك باتجاه نضج أكبر في المواطن التي كانت من قبل، تطبق فيها الوقاية. وصلح أيضاً طريقته الشرطية في علاقته بولديه

وزوجته وكانت النتيجة علاقة أكثر سعادة وقرباً، فيها كثير من الفرح والراحة.

رحلة لا نهاية لها:

أعتقد أن أهم رحلة في الحياة هي الرحلة إلى داخل النفس والطريق فيها هو أقل الطرق سلوكاً، بسبب نقص الأمان حيث يحقق باكتشاف النفس والاحتفاء بها. وتجارب الهجر في الطفولة حين لا يتم الاعتراف بالطفل، إلا بأداء سلوك معين أو حيث تفتقد الوسائل كي يكون مرموقاً، تبعثنا عن أي شعور طيب بالنفس. في العلاقات المشروطة أو المهملة، لا يوجد مكان لنفسك المتفردة الرائعة كي تكون محبوبة ومقدرة. فلا عجب إذن أن طريق حب النفس نادراً ما يُسلك. لا يحدث قطع للروابط التي تحكم شدة إلى الآخرين إلا من خلال انضمام قوي إلى نفسك. وإنه لتناقض ظاهري كلما ازداد امتلاكك لنفسك، تصبح علاقتك بالآخرين أكثر قوة واستقلالاً. الانفصال العاطفي يقوي العلاقات في حين أن الاتكال يضعفها.

لا تؤدي رحلة الشفاء والسير قدماً، إلى حياة خالية من الألم العاطفي والجسدي ولكنها تقود إلى الأمان والنضج، بحيث يمكن أن تنحل الآلام والنزاعات التي تنشأ وتصبح مناسبات لنمو أفضل. وكذلك ليس معنى النضج عدم حمايتك لنفسك على العكس سوف تستعمل أية استجابة وقائية تلزمك كي تقارع أي تهديد لصلاحك الجسمي أو العاطفي يمكن

ظهوره. ومع ذلك لن تظل حبيساً في وقايتك، بل ستبحث عن الأمان الذي تحتاجه كي تتعلم وتتحرك قدماً مبتعداً عن تجاربك المهددة.

الرحلة إلى داخل نفسك، وإلى خارجها نحو الآخرين والعالم لا نهاية لها. وصفات تحقيق النفس التي سأتي على ذكرها قد يستغرق تحصيلها، سنين عديدة من الشفاء والنضج، وحتى بعد ذلك قد يستمر تعميق التجارب دائماً.

صفات تحقيق النفس:

- الحصول على قبول غير مشروط للنفس وللآخرين.
- الحصول على فهم مشفق عطوف للسلوك الإنساني.
- الحصول على درجة رفيعة من الاستقلال عن الآخرين وعن الأداء السلوكي.
- التعبير بانفتاح عن جميع المشاعر.
- أن تكون مستقلاً في ذاتك.
- إدراك القدرة اللامحدودة للنفس الإنسانية.
- أن تكون موجهاً لنفسك ومسؤولاً عنها.
- التركيز على المشكلة لا على الشخص عندما يكون ثمة صراع.
- أن يكون لديك حب للحياة.
- أن تكون منفتحاً للتحديات ولسبر إمكاناتك.
- الثقة بالنفس وتقديرها.

- أن تكون خلاقاً.
- أن تكون روحانياً.
- أن تكون ديمقراطياً.
- أن تكون قادراً على التماثل مع أندادك من الكائنات الإنسانية.
- ألا تكون تقليدياً (ملتزماً بالعرف والعادة).
- أن يكون لديك حس الدعابة.
- أن تكون لك علاقات حميمة مع قليل من الآخرين المهمين.

أحب أن أنهي هذا الكتاب بشعر كتبه صديق لي اتخذ أقل الطرق سلوكاً، وشيّد الأمان والشفاء، وسار قدماً نحو تقدير أعظم لنفسه وللآخرين وللحياة.

بينك وبينني

أعطتني ترنيمة

عندما اخترقت

حياتي

قالت

«لم ترض بالقليل؟»

وبوسعك أن تحصل على قرص الحلوى كاملاً

جد لك المكان والكيان»

أنتِ جعلت حياتي مثل رأس مغزل،

يدور على وتد،
 يسوطها ألم مسعور
 إلى أن هوى رأس المحافظ المقاوم الثقيل
 وفرّ على طول القاع
 وتوقف
 أنت استعرت قبضتي
 وسحقت قلبي الموسّد
 نفثت الحياة لاهثة في شبحي
 طفلي ماضي
 ذكريات مجلجلة مخشخشة، ذئب وراء الباب
 يفح وينفخ وينفث
 ويهدّ حياتي هدأً
 ألم أبي وفوز أمي
 أنت ولدتني
 وساعدتني لأرى الشجار الدموي وردياً
 والمستقبل أقلّ عصفاً
 في حياتي التي لا مستقبل لها
 أنت حضنتني حينئذٍ
 وأعطيتني الآن
 قرص الحلوى كاملاً

فهرس

- الآباء 57
الآخرون 41
آلام المعدة 171
أمل أن يحبني الناس 103
الابتسام الدائم 160
الابتسامة 55
ابتغاء الاستحسان 253
الإبداع 198
إبداع النفس 172
أبدو مخيفاً 30، 33
الاتحاديون 80
الاتصال بالآخرين 99
الاتصال الجنسي المغاير 248
أتعلم من الماضي 67
الاتكال (المستمر) 253، 258، 272
الاتكالية بين الأفراد 257
أتمنى لهم السعادة والرضى 65
أتمنى لو لم نلتق الليلة هؤلاء الناس 31
أثق بقدرتي على التعلم 79
أجدر وأرفع مقاماً 34
الأجزاء الجريحة 248
أحب نفسي 76
الإحباط 85، 110، 125، 160
الإحباط وقاية 125
أحبه نفسيك 234
أحبك 76
أحتاج أن أقف مع نفسي 98
الاحترام 76، 84، 91، 240، 260
احترام الذات (النفس) 55، 112، 114، 163،
190، 203، 238
احترام غير مشروط 267
الاحترام والتقدير 19
إحداث حب غير مشروط 273
الإحسان 120
الأحكام 15
الأحلام 209
أحمق 58
الأخطاء هي مناسبات للتعلم 79

- الإخفاق 35، 40، 72، 76، 159، 170، 190، 191، 274، 278
- أخفي كل شيء في نفسي 277
- الإخلاص 235، 241
- إدخال السرور على الآخرين 248
- ادعم المعالج كي يفشل 243
- إدمان الطعام 174
- إدمان على المخدرات 17
- إدمان غسل يديها إدماناً لا يقاوم 283
- إذا أخفقت فأنت لا شيء 277
- إذا عم الظلام روحك... 167
- إذا لبيت مطالبتي أحببتك 98
- إذا لم أسأل فإنني لن أرفض 124
- الأذن 185
- الأذى 83
- أذى الجسدي والنفسي والعاطفي 81، 286
- الأرامل 177
- الارتداد 193
- ارتعاش (اليدين) 174، 176، 189، 191
- ارتفاع ضغط الدم (الأساسي) 127، 181
- ارتفاع نسب الكوليسترول 127
- الارتكاس الاكتئابي 116
- الارتياب 132
- إرضاء الآخرين 190
- الأرق 170
- أريد أن أكون معها 129
- الإزاحة 160
- الازدهار 198
- الأزواج المتنازعون 81
- الأساطير 222
- الاستجابات الوقائية 118، 146، 232
- الاستحسان 95
- الاستدماج 115، 126، 154
- الاستراتيجيات (الاستراتيجية) الوقائية 122، 123، 129، 134، 152
- استراتيجية التجنب 42
- أستطيع أن أحمل عبء حياتي 93
- استعمال قدرتك للنمو 217
- استعمل قدرتك للوقاية 216
- الاستقامة (الأمانة) 206، 241
- الاستقلال 96، 203، 258
- الإسقاط 126، 152
- إشادة المرء بنفسه هو فعل غيري 75
- الأشخاص المهمين 57
- أشعر أنني في داخلي ميت 186
- أشكال السلوك الوقائية الجامحة 144
- أشكال السلوك الوقائية الرصينة 145
- الاشمئزاز 187
- الاضطرابات المعدية 176
- الأصالة (المطلقة) 235، 241، 266
- الأطباء الممارسون 195
- الاطمئنان 266
- الاعتدال 159
- الاعتراف 193
- اعتراف بالفضل 11
- الاعتراف بالهشاشة 249
- الاعتقاد بأن الناس لا يرون فيه الشر 275
- اعتماد حمية صحية... 274
- الاعتماد العاطفي على الآخرين 90
- الاعتماد على الآخرين (أمر أساسي لكل كائن حي) 84، 87، 95، 104، 190
- الاعتماد على الأهل 270

- الأفكار الوقائية حول العالم 44
 الأفكار الوقائية حول الماضي 47
 الأفكار الوقائية حول المستقبل 46
 الأفكار الوقائية حول النفس 41
 أقبل نفسي كما أنا 33
 اقتسام عادل لثروات العالم 221
 أقدر حقاً تعليقاتك 74
 أقدر نفسي وأحترمها 72
 الاكتئاب 16، 35، 62، 70، 103، 105، 107، 110،
 114، 115، 118، 252، 282
 الاكتئاب ارتكاسي 116
 الاكتئاب وقاية 114
 أكره أن أذهب اليوم إلى العمل 30، 32
 الأكزيما 274
 أكون محظوظاً إذا نجحت 113
 التزام غير مشروط بأعمال الشفاء 250
 التهاب القولون (التقرحي) 133، 134، 172
 التهاب المفاصل 180
 الألم 159، 166
 ألم الرفض 119
 أمّاً سيئة وزوجة سيئة 39
 أماكن عمل غير آمنة 20
 الأمان 62، 68، 99، 158، 177، 206، 248
 الأمان بين الأشخاص 237، 245، 255
 الأمان الشخصي 189، 227، 228، 237، 238،
 245، 255، 266
 الأمان العاطفي 59، 65، 93، 94، 112، 118،
 122، 123
 الأمان العاطفي والنضج 61
 الأمان العلاجي 242، 243، 244، 245، 260،
 261، 273، 286
 الاعتماد على الغير 96
 الاعتماد على النفس والاستقلال... 95، 253
 الاعتناق 272
 الإعجاب 95
 أعراض الكرب 192
 أعرف أن كل شيء سيسير بشكل سيء
 113
 أعرف أنني سوف أخفق 47
 أعرف أنني مسيء 138
 أعلم أنني سأخفق 30
 أعلم أنني سأرسب في ذلك الامتحان 29
 أعمال الشفاء (تجاه الآخرين) 248، 257
 أعمال الشفاء المحتملة 251
 الأعمال الوقائية 177
 أعمال وقائية نموذجية بين الأشخاص 150
 أغبياء 225
 الإغضاء من الإيذاء 258
 إغناء العلاقات 221
 الأفراد الهشين عاطفياً 92
 الإفراط في العمل 270
 أفضل سياسة في الحياة هي... 94
 الأفكار 252
 الأفكار المنفتحة حول الآباء 59
 الأفكار المنفتحة حول الأشخاص المهمين 62
 الأفكار المنفتحة حول الحاضر 65
 الأفكار المنفتحة حول الحياة 69
 الأفكار المنفتحة حول الماضي 66
 الأفكار المنفتحة حول المستقبل 68
 الأفكار المنفتحة حول النفس 57
 الأفكار الوقائية 86
 الأفكار الوقائية حول الآخرين 42

- الأمان مفتاح الشفاء 225
 الأمان ورواية قصتك 265
 الامتعاض 65، 85
 الأمتعة العاطفية 164
 الامتناع عن الطعام 147
 أمر سيء 146
 أمر يجب ألا يحدث 146
 أمراض عاطفية واجتماعية 192
 الأمراض المتصلة بالكرب 180
 الأمعاء 184
 الأمل 246
 أموت جوعاً للحب والعاطفة 182
 إن العمل يهدني 32
 إن فكّرت في نفسك كنت أنانياً 98
 أنا 43
 أنا أبدو مخيفاً 104
 أنا أبله 35، 36، 37
 أنا أحب أهلي 61
 أنا أحب نفسي (وأقبلها) 56، 58
 أنا أحبك 56، 72
 أنا أعرف ما هو الأفضل لك 93
 أنا أعشق نفسي 73
 أنا أقدر استقلالي 58
 أنا أوّمن بك 72
 أنا بحاجة أن أنتبه لنفسي 99
 أنا بهي الطلعة 33
 أنا جزء مهم من الكون 70
 أنا جيد جداً 42
 أنا حقاً خدعته 74
 أنا حقير (جدير بالازدراء) 41
 أنا ذو قلب مريض 182
 أنا سيء جداً 42
 أنا شرير 276
 أنا عاجز. غير قادر 78
 أنا عديمة الفائدة 115
 أنا عديمة النفع 208
 أنا على النحو الذي أنا عليه... 96
 أنا كسول 41
 أنا لا قيمة لي 208
 أنا لا أنفع مني ولا قيمة لي... 82
 أنا لست جذابة 208
 أنا مخفق 276
 أنا مخيف لأنني صرخت 138
 أنا مستقل عما يراه الناس في 33
 أنا مسرور لما أنجزت اليوم... 77
 أنا مشلول عاطفياً 186
 أنا مشمئز من هذا 126
 أنا ملآن نكداً 186
 أنا من أنا 73
 أنا منفصل ومستقل... 65
 أنا النعجة السوداء في الأسرة 42
 أناك 88
 الأنانية 76، 234، 235
 أنت 43
 أنت جميل 72
 أنت رائع 72
 أنت طفل عظيم 53
 أنت قاسٍ وعدواني 43
 أنت مجرد كسول 152
 أنت من أنت 73
 الانتحار 107، 116، 172
 انتشار المخدرات 18

- انتظار حدوث الأمور 159
 انخفاض احترام النفس 257
 الانزواء 20
 الانسحاب 138، 252، 258
 الانسحاب الأقصى 16
 الانسحاب العاطفي والجسمي 44
 الانسحاب من الحب 15
 الانسحاب من مسؤولية الطفل 115
 إنشاء علاقة مع النفس 233
 الانشغال 150، 151
 الإنصات الفعال 240
 الإنصاف 240
 الانطواء الذاتي 148
 الانعزال 83، 173
 الانفتاح 241
 الانفتاح إلى النفس وإلى الآخرين 166
 الانفتاح على الناس 148
 الانفجار العدواني 52
 الانفصال 165
 الانفصال العاطفي 255
 الانفصال عن التوحد الفريد... 273
 الانفصال القانوني عن القرين 256
 إنقاس الجهد 125
 انقطاع الرجاء 36
 انقطاع الطمث 180
 إنك أناني جداً 43
 إنني فريد 33
 إنه لإحراج شديد أن نراه بينما الآن 106
 إنه ليس سيئاً بكليته 81
 إنه يعتمد على النجاح 112
 إنها تحاول أن تخدعني 74
 الانهماك في الثرثرة 123
 أنوركسيا 281
 إني أحتاج إلى هذا العمل 84
 إني مندهش من تفردني 58
 الاهتزاز 171
 الاهتمام 235
 اهرب 172
 أهم أمر أني أحب نفسي 253
 الإهمال 83، 239
 الإهمال الجسمي 132
 إهمال رفاهية الجسم وصلاحه 17
 أواه ها هي أزمة سعيدة 164
 الأوائل في الصف 277، 291
 الأوهام 210
 الإيذاء 166
 الإيذاء الجسمي (والجنسي والعاطفي) 16، 60
 الإيذاء الجنسي 16، 92، 132، 186، 205
 الإيذاء الجنسي في الطفولة 22
 الإيذاء العاطفي 286
 الإيذاء الكحولي 92
 الإيذاء الكلامي 16
 إيذاء المخدرات 92
 أيرلندا 8، 210
 إيفلين = كويل
 الإيمان بالنفس 240
 باب جلست قبالتني 178
 بات = رايان
 البارانونية 52
 بالتأكيد يؤثر ماضي في الطريقة التي... 96

- البرود الجنسي 180
البراءة 65
البغض 52
البقاء خارج الحلبة 34
البكاء (البكاؤون) 138، 171
بناء جدران الوقاية 23
بوليميا 281
البيروفيليا 161
بيستياليتي 161
بيل (نورمان فنست) 51
بيوت غير آمنة 14
بيولوجي بيوكيميائي 116
البيولوجيا 200، 245
التأرجح 171
التأمل المتعالي 202، 213
التأييد 95
التبصر 164
التبول في الفراش 171، 180
تتصف العلاقات التي تزود بالأمان 240
التثليث (دخول شخص ثالث على الخط)
150، 156، 157
التجارب الروحية 203
التجريح 225
التجنب 72، 94، 125، 126، 158، 207، 248،
252، 258
تجنب الاتصال بالجنس المغاير 248
تجنب التحديات... 82
تجنب تحديات جديدة 205
تجنب التحديات الصعبة... 103
التجنب الكلي للموقف 191
تحت الشعور 277
التحدي (التحديات) 206، 221
التحرر من التوتر المكظوم 126
تخطيط الممتلكات 92
تحقيق الذات 96، 221، 237، 247
تحقيق النفس 259
تخريب ملكية الغير 258
التخلص من احتمال الرفض 153
التدابير الوقائية 22
تدبر الوقت... 273
التدخين 174
التدريب بطرق الاسترخاء 292
التراجع 123
الترجع 171
ترك المنزل 115
التسامح 240
التسرب من المدرسة 18
التسوية 115، 252
التشجيع 95
تشجيع الجهد 240
التشدد في طلب الكمال 21
التشرب العاطفي 246
التشوق 206
تصنع الوجه الشجاع 160
التطابق الديني 19
التنظم الاجتماعية 200
تظن أنك تعرف كل شيء 121
التعاسة 176
التعاطف 194، 228
تعاطي الكحول 16
تعب استثنائي 288

- التعبير بانفتاح عن جميع المشاعر 294
 تعبير التفكير المنفتح... 56
 تعبير التفكير الوقائي أفضل من التفكير السلبي 29
 تعبير العمل الوقائي أفضل من العمل السلبي 139
 تعبير المشاعر الوقائية أفضل من المشاعر السلبية 106
 تعبير المواقف الوقائية أفضل من المواقف السلبية 86
 تعرّف الأجزاء الجريحة عندك 250
 تعرّف المشاعر الوقائية وفهمها 110
 تعرّف مواقفك الوقائية فيما تفعل 101
 تعرّف مواقفك الوقائية فيما تفكر 103
 تعرّف مواقفك الوقائية فيما تقول 102
 تعرف نماذج تفكيرك الوقائي 40
 التعرف المفرط 191
 تعزيز قدرتك الجسمية 218
 تعزيز قدرة اللاشعور 222
 تعزيز قدرة التفكير 221
 تعزيز القدرة خارج النفس 223
 تعزيز قدرة الشعور 220
 تعزيز قدرة العمل 219
 التعصب الأعمى 20
 التعصب الديني 242
 التعليم 211
 التعويض 72، 125، 126، 207، 252، 258
 التغذية 55
 التغيير 164
 التغيير الشخصي 177
 التغيير الشخصي المجدي 166
 تغيير العمل 115
 التفاعل بين مجالات القدرة داخل النفس، وخارج النفس 200
 التفاؤل 105
 التفكير 101
 تفكير استحواذي 174
 التفكير الإيجابي 27، 51
 التفكير السلبي 27، 28، 30، 34، 35، 39
 التفكير الشعوري والمواقف السابقة للشعور 77
 التفكير المنفتح 57، 77، 78
 التفكير الوقائي 29، 35، 77، 137
 التفهم 235، 241
 التفهم والحنان 228
 التقارب العاطفي 150
 التقدير 240
 تقدير الذات 34
 التقطيب والعبوس 252
 التقمص العاطفي (الاعتناق) 265، 272
 تقويم العمود الفقري باليد 202
 التقييم المستمر للعملية 262
 تكييفية 137
 التكييف الاجتماعي 245
 التلاعب 234، 238، 253، 257، 258
 التمرين 203
 التملك 238، 253
 التنبؤ بالكارثة 113
 تنظيف المنزل 158
 تنمية احترام النفس... 280
 تنمية تفهم وحنان... 273
 تنمية مهارات حل النزاع 273

- التنويم المغناطيسي 202
- التهجم 239
- التهجم الكلامي 257، 258
- تهدد بإيذاء نفسك 155
- التهديد (التهديدات) 225، 233
- تهديد الاحترام الذاتي 105
- التهديد بالانفصال 83
- التهديد بالعنف 20
- التهرب من الواجبات 18
- التهكم 257
- التهكم والسخرية 258
- التوازن 188
- التوازن العاطفي 192
- التوافق 19
- تَوَاق إلى هذا اليوم 79
- التوبيخ 15
- التوتر 174
- التوتر العصبي 174، 189
- التوتر المكظوم 126
- التوجه إلى تحقيق الذات 212
- التوجه إلى الحب والالتماء 212
- التوحد 35، 173، 270، 282
- توخي الحذر 160
- التورط المفرط 15
- توقع الإخفاق 252
- توقف عن تملقي 74
- التوكيد 206، 241
- الثرثرة 123
- الثروة 198
- الثقافة الكاثوليكية 75
- الثقة 105، 112، 206، 240، 246
- الثقة بالنفس 63، 294
- الثناء على الجهد 241
- الثناء على النفس هو الثناء الوحيد 74
- ثناء وإشادة 71
- الثورات السياسية 198
- الثورة 72
- الجرح 43
- الجروح الدفينة 22
- الجروح العاطفية 172، 180
- الجروح العاطفية القديمة 86
- جروح الماضي 163، 166
- الجسم إذن على صواب 172
- الجسم دائماً على صواب 169
- الجسم واق 186
- جسمي مقرف 282
- جفاف الفم 191
- الجلد 185
- الجلطات الدماغية 127
- الجلطات القلبية 127
- جماعات غير آمنة 19
- الجمهوريون 80
- جميع الجمهوريين بابويون كاثوليك
- وعملاء الشيطان 80
- جميع القوانين تطرح جانباً... 75
- الجنس 126
- الجنس المغاير 208
- الجنسية البهيمية 161
- الجنسية الحيوانية 161
- الجهاز البولي 185

- جون 213، 214، 216، 288، 290، 291، 292
 جون = رايان
 جيداً إلى حد كاف 213
 جيد أن يكون المرء حياً 70
 الحاصّة فقد الشعر 180
 الحاضر 57
 حاضري هو مستقبلي 69
 الحب 15، 62، 65، 76، 83، 88، 95، 101، 105،
 120، 193، 228، 229، 246
 حب الآخرين 69
 حب الإنسان لنفسه 75
 حب التملك 130
 حب الحياة 69، 118
 حب الذات 69، 271
 حب عميق للحياة 166
 الحب غير المشروط 53، 132، 240
 حب الكمال 207، 221، 226، 248، 269
 حب النفس غير مشروط 248
 الحب المشروط 96، 135
 حب النفس 75، 118، 167
 حب النفس بلا شروط 253
 حب وقبول لكل منهم 280
 حبك لذاتك 56
 الحبيب 130
 حجج حول النشاطات اليومية 158
 الحدس 95
 حدة الطبع 248
 حركة تحرير 100
 الحرية 198
 حرية الالتزام 95، 96
 حرية الحركة 22
 الحرية والأمان 262
 الحزم الإيجابي 241
 الحزن 35، 68، 110
 الحزن الطويل الأمد 129
 الحزن وقاية
 الحضارة العربية 199، 202
 حقق قدرتك 197
 الحكم 148، 239
 الحكماء 223
 حكمة الوقاية 21
 الحكومات الديمقراطية 198
 الحماسة 246
 الحنان 55، 65، 101، 228، 229، 235، 246، 272
 حنان وإشفاق 266
 الحنان والرحمة 241
 حياتي محددة بكليتها ببنيتي الوراثية 97
 الحياة ثمينة 70
 الحياة ذاتها 57
 الحياة سلسلة مشاكل 45
 حياة القرينين 16
 الحياة لها معنى 70
 الحياة متحدية إلى ما لانهاية 70
 الحياة معك مستحيلة 152
 الحياة هي هنا والآن 66
 الخجل 21، 166، 172، 174
 خذ مسؤولية حياتك أنت... 92
 خطوات الشفاء بين الأشخاص 254
 خطوات لشفاء نفسك الجريحة 250
 الخضوع والامتثال 15

- خلق الأمان الشخصي 250
 خمود جذوة الحب 226
 الخوف 18، 21، 35، 70، 105، 110، 111، 134، 191، 206، 252، 256، 278
 خوف تحت الشعور من الهجر 208
 الخوف الشائع في العلاقة الاثينية (القرينية) 113
 الخوف من الإخفاق 18، 112، 269، 275
 الخوف من الألفة الحميمة 282
 الخوف من أي نوع من التغيير 159
 الخوف من فقد الشريك 113
 الخوف من النزاع 290
 الخوف من الهجر (العاطفي) 24، 132، 135، 207، 213، 248، 250، 253، 270، 277، 284، 290
 الخوف وقاية 110
 الخيانة 233
 داء السكري 180
 داء الصدف 171
 دار جيل 11
 داعم باك 58
 الداهية البارع 20
 دع الكلاب النائمة مضطجعة 154
 الدعم 235
 دعني أموت لا أريد الاستمرار في الحياة 177
 الدعوة الاجتماعية 31
 دعي الماضي وشأنه 151
 الدفء 105
 الدم 185
 دنو دون إدانة 266
 دور العناية 193
 الديسك 187
 الذات أنا أبله 35
 الذخيرة الوقائية الجسمية 228
 الذعر 40، 175، 206
 الذل 159
 الذنب = الشعور بالذنب
 الذهاب إلى المدرسة 186
 الذهان الهوسي الاكتئابي 178
 الرابطة الاثينية 14
 رابطة القرينين 14
 الراحة حين التعب 219
 راول (هيلين) 11، 53
 الراشدون 246
 الراعي الرائع 188
 رايان (بات) 11
 رايان (جون) 11
 الربو 180
 رجال الدين 120
 الرجال لا يمكن إرضائهم 270
 الرحلة إلى داخل نفسك 294
 رحلة الشقاء والسير 293
 رحلة العلاج 261
 رحلة لا نهاية لها 293
 الرحمة 62
 ردود فعل بدون عاطفة 16
 الرسالة المنذرة 88، 89
 الرسالة الوقائية 87

- السلبية 15، 94، 207، 234، 252، 258
 سلس البول 180
 سلوك التجنب 126
 السلوك التعويضي 277
 السلوك السلبي 163
 السلوك المهمل 18
 السلوك الوقائي 170
 سوزان 281، 282، 284، 285، 286، 287
 سوف تتغير الأمور 82
 السير قدماً 265
 السيطرة 148، 152
 السيطرة والتحكم 15، 238
 السيكوباتي 169
 سيئون 137
 الشتائم 94
 الشتيمة 233
 الشخص الذي آذاني جنسياً دمر حياتي 48
 الشخص العدواني 138
 الشخص الفضولي أكثر مما يجب 20
 الشخص المتزمت 165
 الشرطية (القصى) 132، 239
 الشره المرضي 282
 شعور الأطفال بعدم الأمان 171
 الشعور بالأمان 260
 الشعور بالذنب 110، 119، 120، 132، 166،
 174، 252، 282
 الشعور بالذنب وقاية 118
 الشعور بالغربة 20
 الشعور بالوحدة 68
 الشعور الوقائي 131
 رسائل خفض الشأن 233
 الرسوب في الامتحان 115
 الرعاية 194
 الرعب 21
 الرفاهية العاطفية 186
 الرفض 35، 124، 159، 172، 190
 رفض أهلك لك 22
 الرفض الجزئي 208
 رفض الذات 58، 119
 الرفض الكلي 208
 رفض المسؤولية 152
 الرهاب الحادة 44
 الروحانية (الروحانيون) 167، 223
 روعة الوجود الإنساني 80
 الروماتيزم 172
 الريبة 70
 الزواج الأمتعة العاطفية 164
 السابق للشعور 212، 270، 276
 سألقي دائماً وحيداً 47
 ستكون دائماً واقفاً معي 139
 السخرية 15، 85، 94، 233، 257
 السرطان 177، 178، 209
 السرقة 140، 144
 السرقة خطأ 118
 السعادة 68
 سعدت بصحبتك 56
 السعي إلى الأمان 124
 السقام العاطفي 179
 السكينة 65

- الشعورية 252
شغل البال بمسؤوليات العمل 289
الشفاء 65
الشفاء بين الأشخاص 254
شفاء جروح الماضي 166
الشفاء الداخلي 161
الشفاء الشخصي (الداخلي) 162، 246، 254
الشفاء العلاجي 246، 260
الشفاء والتحرك قدماً 245
الشفاء والعلاقات 245
الشفاء والعمل الوقائي 162
الشقيقة 170، 180
شكراً لك يا ربي على وجودي المدهش 76
الشهوة الجنسية 161
الشياطين (شيطان) 137، 154، 155
الشیطان الذي تعرفه خير من الذي لا تعرفه 45
شيطاناً رجيماً 52
الصبر 240
الصبي الكبير لا يبكي 100
الصحراء العاطفية 142
الصحة (النفسية) 140، 198
صداع التوتر 170، 175، 288
الصدق 235
الصديق 130
الصراخ 140
الضراط المستقيم 16
الصراعات العاطفية العميقة 33
صفات تحقيق النفس 294
صلاح الحياة العاطفية 15
صمت عدائي (عدواني) 16، 176، 233، 234، 258
ضاحك 58
الضبط / السيطرة 15، 253
الضرب الجسمي 52
ضعفاء 225
ضعفي هو قوتي 100
الضياع الكلي 83
الضيق العاطفي 182
الطب البديل 169
طريقة شذوذ واستغراب 39
الطعام المغذي 203
طلب الكمال 85، 148، 170، 242
الطمأنينة 246
الطموح الصحي 206
ظننت أنني لن أنتهي من هذا اليوم أبداً 78
عاد إلى الزاوية 183
العاطفة 88، 105
العالم 41
العالم سواء في كل مكان 45
العالم لا أحد يحبني 35
عالم يسوده السلام 221
العبوس 123، 138، 234
عد نفسك محظوظاً 154
العداء المفرط 16
العدالة 84، 206، 235، 240
عدم الاحترام 239
عدم الاستحسان 170

- العلاج البديل 202
- العلاج التقليدي 202
- العلاج النفسي 179
- العلاجات النفسية والاجتماعية 198
- العلاقات التي يجب تجنبها 238
- العلاقات الديناميكية 230
- العلاقات العاطفية 150
- العلاقة مع النفس 234
- العلامات المبكرة للكرب 174
- علم الاجتماع 199، 200
- علم المنعكسات 212
- علم النفس 199، 200
- علي أن أساعد الآخرين دائماً... 98
- على كل امرئ أن يميل إلي ويحبني 87، 88
- العمل السلبي 137
- العمل الشافي 258
- العمل الوقائي 139، 162، 258
- العناية بالحدائق 158
- العناية الشخصية بالكبار 120
- عندي وسائل كثيرة جسمية ونفسية... 97
- العنف 15، 91، 239، 257
- العنف الجسدي (الجسمي) 94، 132، 173، 258، 278
- العنق (آلم) 185
- العنة 180
- العيش في (اللحظة) الحاضرة 222، 248
- العيش في الماضي 174، 248، 252، 269
- العيش في المستقبل 252، 269، 289
- العين 185
- غاضب 58
- عدم استطاعة قول لا 290
- عدم الإصغاء 15
- عدم الإطمئنان 135، 253، 270
- عدم الإلحاح على الرغبات 226
- عدم الأمان 15، 132، 172، 189، 206، 226، 256
- عدم الأمان الداخلي 103
- عدم الأمان العاطفي 55، 94
- عدم الامتثال 204
- عدم التعاون 123
- عدم التوقع 70
- عدم الثقة بالنفس 209
- عدم الرضا 110، 128، 176، 248
- عدم الرضا وقاية 127
- عدم المخاطرة 159
- عدم المرونة 200
- عدم الميل إلى النفس 253
- العدوان (عدوانيون) (العدوانية) 15، 20، 143، 148، 207، 225، 234، 239، 254
- العدوان يولد عدم الأمان 122
- العدوان يولد العدوان 122
- عرض الانشغال 150
- العرفان 206
- عشق الأطفال 161
- عشى البصر 170
- عصافير معدتي تزقزق (جائع) 183
- عصبي 58
- العقاب 278
- العلاج 198
- العلاج الاجتماعي 179
- العلاج بالاسترخاء 202
- العلاج بالتنظير 213

غبي 58	فقدان الثقة بالآخرين 253
الغثيان 171	فقدان الثقة بالنفس 206، 253
الغضب 36، 52، 65، 68، 85، 92، 105، 107،	فقدان وعي متكرر 170
110، 121، 122، 160، 161، 248	الفكر المنفتح 56
الغضب وقاية 121	الفكر الوقائي حول العالم 44
الغضب المكبوت 132	الفم 184
الغفران 60	الفن 161
غير أصحاء 226	الفهم 65
غير تكييفية 137	الفيتيشية 161
غير جازمة 270	
غير عقلانية 80	القبول، 65، 193، 240
غير مرتاح 68	قبول وحب غير مشروط 265
غير مرغوب فيها 110	القدرات البيولوجية 199
غير منطقية 137	قدرة الأمان 225
الغيرة 36، 110	قدرة تحت الشعور 207، 214
الغيرة وقاية 130	قدرة التفكير الإيجابي 51
الغيرة 235	قدرة التفكير السلبي 27
الغيظ 65، 85، 107، 110، 171	القدرة الجسمية 201، 214
الغيظ وقاية 123	القدرة السابقة للشعور 206، 215
	القدرة الشعورية 204، 215
الفتور 226	قدرة العمل السلبي 137
فتور الشعور 16	قدرة الكرب والمرض 169
الفرح 105، 118، 246	القدرة اللاشعورية 209
فرط التهوية في الرئتين 171	قدرة المشاعر السلبية 105
فرط الحساسية تجاه النقد 190	قدرة المواقف السلبية 77
فرط الوقاية 258	قدرة النفس 197
فرص إثبات الشخصية 240	قديس 154
الفشل 76	القراءة 222
الفعل 101	قراءة الشعر 222
الفقد العاطفي الفظيع 141	القرناء 200
فقدان الإحساس بالإنسانية المشتركة 80	القرين 164

- القرين العدوانى 155
القساوة 20
القشة التي قصمت ظهر البعير 171
القصص 267
قصص الجن 222
القصص الخيالية 222
قصص الشقاء والسير قدماً 265
قصة جون 288
قصة سوزان 281
قصة لين 268
قصة مارك 274
القضاء والقدر 83
قضم الأظافر 171
قل نعم لنفسك 253
قلب من حجر 182
القلق 35، 132، 134، 174
القلق الاجتماعى 107
القلق في إنجاز المهمات 174
القلق مما يفكر الآخرون 252
القلق من الامتحانات 275
القلق من المسؤوليات 265
قلة اهتمام الإنسان بحياة الآخرين 17
القمة 282
القنوط 114
القول 101
القليل والقال 123
كافح أو اهرب 172
كان أبى يتوقع الكثير منا... 277
كان قلبي في فمي 182
كانت أمي أسعد ما تكون... 186
كانت المدرسة مجرد إخفاق 48
الكبت 117، 118، 148
كبت بعض التجارب العنيفة 277
كبت التجارب الممضة الجارحة 24
كبت تجربة إيذاء جنسى 284
الكبت الجنسى 226
كبت الوعي الشعورى 132
الكبح 148، 153
كبح المشاعر 159، 226، 290
كبح المشاكل 270
كبحش الفداء 157
الكحول 242
الكرب 24
الكرب الاجتماعى 173
الكرب رسول 173
الكرب المزمّن 177
الكرب واق 189
الكرب والمرض 250، 268، 274، 282، 288
الكره 35
كره الجنس 22
كره النفس 132، 135، 282
الكروب النفسية 173
كسالى 225
كسب الحب والاحترام 272
كسولون 93
الكشف عن المناطق الجريحة التي تحتاج
الشفاء 229
كظم المشاعر 100
كفاك تحمل العالم فوق ظهرك 188
الكفاية الاجتماعية 206
كل إنسان له قصة فريدة 229

- الكلمات الإيجابية 55
كلي شامل 134
الكمال 85
كن طيباً 16
كن كاملاً مثالياً 16
كنت أكل نفسي في داخلي 186
كنت أعلم أنني سأخسر هذه الصفقة 112
الكنيسة 12
الكهنوت 211
كوابيس الليل 171
الكوارث 252
كويل (إيفلين) 11
- لا أثق بنفسي كي أقوم بالعناية بها 43
لا أحد في أمان بعد الآن 44
لا أحد يجدني جذابة 270
لا أحد يحبني 37، 38
لا أحد يهتم بي 42
لا أظن أنني عظيم على الإطلاق 43
لا بد أنني كنت طفلاً رهيباً 49
لا براهين على الحب 16
لا تأت على موضوع الجنس 151
لا تأتي بحجة الأمس 151
لا تذكر أُمي 151، 152
لا تزعج أبويك 154
لا تستطيع أن تقول لها بو... 190
لا تغضب 183
لا تؤرجح القارب 154
لا شيء سوف يتغير 35، 39
لا قيمة لهم 189
لا نفع منهم 189
- لا يجهد الناس إلا من أجل أنفسهم 87، 99،
10
لا يحبني الرجال 208
لا يحملون المسؤولية 93
لا يريد أن يبدو غيباً 111
لا يستطيع فعل ذلك بدوني 81
لا يعني ذلك حقاً 74
لا يوجد شيء يماثل التفكير الإيجابي 51
لا يوجد شيء يماثل التفكير السلبي 27
لا يوجد شيء يماثل العمل السلبي 137
لا يوجد شيء يماثل المشاعر السلبية 105
لا يوجد شيء يماثل الموقف السلبي 80
اللاشعور 212، 220، 247
اللامبالاة 18، 62، 72، 174، 221، 226
اللطف 240، 246
اللغة والكرب والمرض 181
لقد خدعتنا الكنيسة 48
لقد دمر أهلي حياتي 48
لقد ماتت وقلبها محطم 182
لكل إنسان قصة 265
لم أكن أتوقع أمراً آخر 40
لم يعتن بي أهلي مطلقاً 48
لماذا حصل الأهمال 231
لماذا قبلت أن أقيم تلك الحفلة 47
لن أتغير أبداً 104
لن أرغب في الزواج أبداً 208
لن أسأل أحداً من أي شيء 103
لن أكون جيداً بشكل كاف 41
لن أكون قادراً على فعل هذا أبداً 34
لن تتغير الأمور أبداً 276
لن تجرؤ على مخالفتي 139

- لن تلقاني أبداً موضعاً للسخرية 102
لن يتغير أي شيء أبداً 47
لن يحدث ذلك ثانية 138
لو عرفوني حقاً لما قالوا ذلك 55
اللوم 152، 239، 257، 258
لوم الآخرين 252
لوم الماضي موقف شائع 96
لوم النفس 252
لي الحق أن أكون مختلفاً عنهما 62
اللياقة 212، 218
ليس الثناء والإشادة بالمعنى الواحد 71
ليس السفر بعد الآن آمناً 45
ليس العالم بالمكان الآمن على الأغلب 13
ليس هذا من شأني 160
لين 268، 272، 273
ما أنت إلا مخنث جبان 100
ما تعريف الأنانية؟ 76
ما معنى الحياة؟ 129
ما من رجل يريد مني أي شيء 208
ماذا أفعل 212
ماذا أقول 212
ماذا تعني أحب نفسك؟ 234
ماذا تفعل 204
ماذا تفكر 204
مارجریت 71
مارك 274، 278، 279، 280
ماري 71
الماضي 41، 57
ماكميلان 11
متمارضون 189
المتوازنون 223
مجانين 226
محب الكمال 89
محبى الكمال في أعمالهم 127
المخدرات 174، 242
المخنثون 171
مدارس وصفوف دراسية غير آمنة 17
المداعبة 55
المداداة بالأعشاب 202
مدللون 93
المديح الإيجابي 74
المذلة 35
المرارة 65، 68
المرض 24
المرض رسول 177
مرض القلب التاجي الإكليلي 180
المرض واق 192
مزاج الغضب 144
مزعجون 137
مسائل التحريم (التابو) 151
المستقبل 41، 57
المستقبل لا شيء سوف يتغير 35
مستويات الشعور الوقائي 131
المسؤولية عن النفس 240
المسيح عليه السلام 75
المشاعر 101، 252
المشاعر الخلاقة 205
مشاعر الرفض 55
المشاعر السلبية 105
مشاعر القلق والخوف 134

- المؤسسات الاجتماعية 14
- الناس الذين يظهرون هشاشة هم ضعفاء 100
- الناس سيئون بحكم الوراثة... 87، 91
- الناس طيبون بحكم الوراثة... 91، 101
- الناس لا يدعمون إلا أنفسهم 253
- الناس مترعون بالتفاهة 42
- النبذ 15، 43
- النجاح 112
- النجاح والإخفاق مصطلحان نسبيان 67
- النرجسية 271
- النزاع بين الأشخاص 162
- النزاع بين الأشخاص أكبر ما يبدو 149
- النزاع بين الأشخاص خلاق ووقائي 146
- النزاعات الداخلية 162
- النزاعات الزوجية 173
- النزاعات الشخصية 162
- النزاعات العاطفية 151
- النزق 174، 176، 248
- النزق وحدة الطبع 15
- نشر الشائعات 20
- النضج 59، 240
- النضج العاطفي 203
- نظم مراقبة الحوار 13
- نقاد الصبر 15
- النفس 41، 57
- النقد 35، 40، 83، 85، 94، 127، 159، 190، 239، 257، 258
- النقد الدائم 52
- النقد الذاتي 173
- المشاعر الوقائية 68، 86، 109، 110
- مشاكل البوال 180
- مشاكل التنفس 183
- مضادات الاكتئاب 116
- مضيعون للوقت 189
- المعالجة 211
- المعالجة النفسية 212
- معرفة قدرتك 199
- معرفة لماذا أو كيف حصلت هذه الجروح 230
- معلمون عدوانيون 17
- مغرور 74
- المقابلة 176
- المقارنة مع الآخرين 233
- المكافآت الشخصية 162
- ملامح التفاعلات المشروطة 15
- ملامح التفاعلات المهمة كلياً 16
- ملكمة 157
- ممارسة التفكير الإيجابي 51
- ممارسة تمارين جسمية بانتظام 218
- الممتلكات الشخصية 13
- من أجل السلام 154
- مناقشة الأفكار 222
- منح الثقة 199
- المنزل الأبوي 14
- منطقية 137
- منفتح 56
- المواقف السابقة للشعور 77
- الموت 129
- موت الزوج أو الزوجة 177
- موت عزيز 177

- النقد العدائي 15
نقد النفس / الآخرين 252
النقد الهدام 125
نقص إثبات الشخصية 253
نقص التحدي 239
نقص التماسك وقلة دعم الواحد للآخر 17
نقص الثقة 132
نقص الثقة بالنفس 34، 270، 276
نقص الحب 239
النقود 142
النكد 174
نماذج التفكير المنفتح 57
نماذج العمل الوقائي 142
نمو الأمان 195
النمو الذاتي 103
نموذج التفكير السلبي 31
نوبات الإغماء بالوقاية 171
نموذج (نماذج) التفكير الوقائي 31، 35
نورمان فنسنت = بيل
هاربون 189
الهجر 83، 166، 172، 278
الهجر الجنسي والعاطفي 285
الهجر العميق 163
الهجر مرة ثانية 146
هذا متعذر تماماً 126
هرم القدرات داخل النفس 211، 212
الهروب إلى المستقبل 68
الهزء 124
الهشاشات الدفينة 128
الهشاشة 159، 199
الهشاشة الدفينة 129
الهشاشة العاطفية 90
الهضاب النائية خضراء 68
هل رتبت كل شيء 133
هل سأذكر كل شيء 133
الهلوسات 210، 242
هم عبء 189
الهولستيكية 173، 201
هيلين = رادل
الواقيات 248، 251
الوجود 73
الوحدة 252
الوخز بالإبر 202، 213
الود 15
الوظيفة الشعورية 204، 205
الوظيفة الوقائية الكبرى 191
الوعد المحتال المؤذي 20
الوقاية 21، 115
الوقاية من الإخفاق والألم... 156
الوقاية من الكرب والمرض 216
وقاية النفس 198
وقاية نفسك في عالم غير آمن 13
ولادة طفل 115
يا للولد الرائع... 188
اليأس 16، 36، 62، 114، 177، 248
يبدأ التغيير دائماً في النفس 165
يبدأ الحب للنفس في البيت 167
يبنى قصوراً في الهواء 68
يجب ألا أخفق 134

ينبغي أن أكون كاملة مثالية 270
 ينبغي أن أكون كفؤاً تماماً بكل أمر أفعله
 89
 ينبغي أن يحبني كل إنسان ويقدرني 102
 ينبغي أن يسير كل شيء في حياتي
 بشكل جيد... 92
 ينطلق الأطفال بانفتاح 23
 يهيئه لتوقع الفشل... 112
 يونس عليه السلام 73
 يونغ 212

يجب ألا أرتكب أخطاء أبداً 78
 يجب ألا تجعل نفسك أضحوكة 206
 يجب أن أكون كاملاً مثالياً 134، 207
 يجب أن أكون كفؤاً تماماً... 102
 يجب أن تكون دائماً عوناً للآخرين 98
 يحب الله من كل قلبه 75
 يحب جاره كما يحب نفسه 75
 يحدد الحياة قوى خارجة عن أنفسنا 93
 يخفي كل أمر في نفسه 274
 يصبح مدار هزء وسخرية 111
 يقيك من نفسك 139



حصريات مجلة الابتسامة
**** شهر ديسمبر 2019 ****
www.ibtesamah.com/vb



الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة ، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل وسيطرة العادة ، والتبجيل المفرط لمفكري الماضي
إن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

حصريات مجلة الابتسامه

**** شهر ديسمبر 2019 ****

WWW.IBTESAMAH.COM/VB

التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي



Exclusive
For
www.ibtesama.com